

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH  
LUTY 1995  
NR. 2 (77)

BULK RATE  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
CHICAGO, IL  
PERMIT NO. 4919

# ZDROWIE uroda i życie

## W NUMERZE

- ◆ DALEKO OD CYWILIZACJI
- ◆ NIEGOŚCINNA MACICA
- ◆ MAGNES LECZY EUROPE
- ◆ ZIOŁA JAKO ŚRODKI  
ANTYKONCEPCYJNE



CENA: USA \$2.50  
CANADA: \$2.95  
+ \$0.20 O.S.T.



**Nowość!!!**

**Rewelacyjny  
rozpuszczalny  
cocktail z soku z  
marchwi**

# Carrot DELIGHT™



**C**arrot Delight to bardzo smaczna mieszanka cocktailowa z soku z marchwi, która jednak nie wymaga sokowirówki. Jest szybka... jest prosta. Bez balaganu, bez wysiłku - wystarczy tylko dodać wody i zamieszać.

Carrot Delight smakuje wyśmienicie: jest wysoce energetyzującą, niskokaloryczną, zdrową mieszanką liofilizowanej marchwi i naturalnego słodzącego kielków jęczmienia. Carrot Delight to bogaty w beta-karoten i potas, doskonały napój dla ludzi w każdym wieku, którym nie obojętne jest własne zdrowie, i którzy chcą pozyskać jak najwięcej wartości odżywczych w wygodnej i łatwej w użyciu formie.

**ODŻYWCZY, ENERGETYZUJĄCY NA-  
PÓJ ZDROWOTNY DLA CAŁEJ RODZI-  
NY... W POSTACI ROZPUSZCZALNE-  
GO PROSZKU.**

Wystarczy wsypać dwie łyżki stołowe naszej specjalnej mieszanki soku z marchwi do zimnej wody i 'voila' - mamy smaczny odżywczy i energetyzujący zastrzyk. Jeden napój dostarcza ponad 100% zalecanej dawki dziennej (RDA) witaminy A (z występującego naturalnie beta-karotenu), bogaty jest w witaminę C, komplet węglowodanów, protein i

potasu. Carrot Delight posiada dodatkową zaletę: będąc doskonałym alkalizatorem tak ważnym w zrównoważeniu złych skutków zdrowotnych mięsa wytwarzającego kwas, białej mąki, słodczy, chemikaliów i przetworów w naszej diecie.

Carrot Delight nadaje się na wycieczki, campingi i wszelkie sytuacje, gdy odczuwasz potrzebę zdrowych czynników odżywczych w postaci pysznej naturalnej mieszanki do picia.

**Składniki:** liofilizowany sok z marchwi i słód z kielków jęczmienia. Nie zawiera cukru, środków konserwujących, sztucznych barwników lub środków smakowych.

Carrot Delight, puszka 6.88 oz - (195 gram) - \$8.95. Do nabycia w sklepach Back to Nature, Inc.

*Na świeży sok z marchwi  
zapraszamy do sklepu pod ad-  
resem 5556 W. Belmont (róg  
Belmont i Central).*



**BACK TO NATURE, INC.**

3101 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60618  
(312) 463-5758

5556 W. Belmont  
Chicago, IL 60632  
(312) 481-0036

5098 S. Archer  
Chicago, IL 60632  
(312) 735-4401

5627 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60646  
(312) 631-1517



## Od redakcji

Ostatnie odkrycia i eksperymenty w dziedzinie medycyny sprawiły, że pojawiło się wiele problemów natury etycznej i prawnej. Jeszcze przed kilkudziesięciu laty wszystko było jasne i zakres działań lekarza oraz wszelkich prób i doświadczeń były wyraźnie określone. Jeśli zabieg był nieudany lub diagnoza nietrafna, zwykło mówić się o "błędzie w sztuce lekarskiej". Dzisiaj granice stają się płynne i rodzi się wiele wątpliwości natury moralnej.

Najwięcej kontrowersji powstało, kiedy rozpoczęto dokonywać przeszczepów różnych organów. Według prawa amerykańskiego i obowiązującego we wszystkich cywilizowanych krajach, dawcą organów może być tylko osoba uznana za zmarłą, a podstawowym kryterium orzeczenia śmierci jest ustanie wszelkich funkcji mózgu. Tymczasem coraz częściej słyszymy o przypadkach naruszania tego prawa. Sprawa jest jednak niezwykle skomplikowana, jeśli dawcą organów jest noworodek z wrodzonym bezmózgowie (anencefalia). Czy pobieranie narządów, mające na celu ratowanie ludzkiego życia, może być moralnie naganne lub bezprawne?

Stoimy u progu nowej ery w historii medycyny, rodzi się nowa gałąź - inżynieria genetyczna, której możliwości trudno dziś określić. I znów pytanie - gdzie są granice ludzkiej interwencji, których przekroczyć nie wolno? Jeszcze nigdy na tematy medyczne nie wypowiadali się tak często etycy, filozofowie, psychologowie i prawnicy. Wraz z rozwojem medycyny wątpliwości będzie przybywało. Zainteresowanych tą tematyką odsyłamy do artykułu "Medycyna, prawo, etyka".

Redakcja

# ZDROWIE

## uroda i życie

Wydawca:  
**BACK TO NATURE, INC.**  
5627 N. Milwaukee Ave.,  
Chicago, IL 60646  
☎ (312) 583-0402

## MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

LUTY 1995 NR. 2 • (77)

### SPIS TREŚCI

Dlaczego  
czujemy się zmęczeni?.....2

●  
Daleko od cywilizacji.....3

●  
Chińska bomba demograficzna.....4

●  
Niegościnna macica.....6

●  
Medycyna, prawo, etyka.....10

●  
Ze świata medycyny.....11

●  
Samoobrona organizmu.....12

●  
Rady dla przyszłej matki.....14

●  
Niewidzialny wróg.....15

●  
Rytmy biologiczne.....16

●  
Coraz mniej testosteronu.....20

●  
Ćwiczenia psychotroniczne  
leczą.....22

Kosmetyczka radzi.....24

●  
Młody wygląd.....25

●  
Rozmaryn lekarski.....26

●  
Ziele św. Hildegardy.....27

●  
Zioła jako  
środki antykoncepcyjne.....28

●  
Najprostsze ćwiczenie.....29

●  
Magnes leczy Europę.....30

●  
Zbieżność instynktów  
człowieka i zwierząt.....32

●  
Świat mrówek.....34

●  
Egzotyczni przybysze.....36

●  
Chirurgia kosmetyczna.....39

●  
Podwójny kłopot.....40

●  
Imperium Williama Wrigleya.....44





## Dlaczego jesteśmy zmęczeni?

Jedną z podstawowych potrzeb ludzkiego organizmu jest sen. Dawniej uważało się, ośiem do dziesięciu godzin snu za niezbędne do regeneracji fizycznych i psychicznych sił człowieka, obecnie zaś większość dorosłych zadowala się siedmioma godzinami, a nawet sypia krócej.

To przede wszystkim telewizja "kradnie" nam czas, który kiedyś przeznaczony był na sen i odpoczynek.

Człowiek, istota z natury aktywna w dzień i odpoczywająca w nocy - przekształca się w stworzenie funkcjonujące przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Zakłócone zostały pewne rytmy dobowe. Niemiecki socjolog, K.H. Bolte nazywa to "uzawodowieniem stylu życia". Musimy dopasowywać się codziennie do czasu pracy naszego życiowego partnera, godzin szkolnych naszych dzieci, do czasu otwarcia placówek usługowych, kursowania środków komunikacji, programu telewizyjnego itd. Czasu wolnego trzeba szukać tam,

gdzie są jeszcze rezerwy - w nocy. "Żyjemy wbrew rytmom, które są o wiele starsze niż nasza kultura" - mówi Josef Egger, badacz zjawiska stresu.

Rezultatem są zaburzenia snu. Badania międzynarodowe wykazały, że dotkniętych jest nimi 40% mieszkańców krajów wysoko rozwiniętych. Co dziesiąty sięga po tabletki nasenne.

"Otrzymujemy dziś tysiące razy więcej informacji niż nasi pradziadowie" - mówią naukowcy. Nasz mózg jest pod ciągłym obstrzałem, co również prowadzi do objawów przemęczenia. Zamiast rozmawiać ze sobą, słuchać się wzajem, siadamy przed telewizorem, czy bierzemy w rękę gazety, które przekazują setki, najczęściej niepotrzebnych nam wiadomości. Dochodzi do osłabienia postrzegania. Jesteśmy tak przeładowani wrażeniami, że nie pojmujemy już samych siebie, nie mówiąc o bliźnich czy przyrodzie.

Druga przyczyna ogólnego zmęczenia, na które narzeka wiele osób,

to sposób odżywiania się. Eksperci twierdzą, że jest "katastrofalny". Jemy zbyt tłusto pobierając tym samym zbyt wiele kalorii, co jest przyczyną naszej ociążałości. Najnowsze badania świadczą, że mimo przekarmiania brak w naszych organizmach mikroelementów. Wiedeński specjalista w zakresie diagnostyki laboratoryjnej, prof. J. Birkmayer, zbadał w latach 1988-1991 zawartość selenu, cynku i molibdenu we krwi ponad dwóch tysięcy pacjentów. 90% próbek wykazało niedobór tych elementów. "Brak selenu i molibdenu - mówi prof. Birkmayer - osłabia czynność serca i siłę mięśni, człowiek czuje się permanentnie przemęczony". Do braku mikroelementów dochodzi jeszcze nasycenie tkanek toksynami. Dr Ulf Boehming zauważył, że "dzisiaj ludziom brakuje dawnego, budującego postu". Jest on przekonany, że metale ciężkie, które tylko w czasie postu wypłukują się z tłuszczu, obciążają organizm, pogarszając samopoczucie.

Jeśli zaburzeniom wewnętrznym towarzyszą negatywne zjawiska zewnętrzne, czynniki te potęgują się wzajemnie. Wiele osób uskarża się na utratę wyczucia pór roku, inni mówią o przykrym odbiorze przestrzeni w nowoczesnych betonowych budowlach. Fachowcy nadają temu uczuciu nazwę **sick building syndrome**. Wiele pracowników przebywających w pomieszczeniach bez okien, ze stałą klimatyzacją skarży się na śmiertelne znużenie.

Kobiety znoszące podwójne obciążenia od lat odwiedzają gabinety lekarzy i terapeutów. Teraz powoli dołączają do nich mężczyźni.

Używajcie kamień nasebny,  
bakteriobójczą pastę do zębów

**PEELU**

Produkowana z afrykańskiego drzewa Peelu

3 oz. - \$3.99  
7 oz. - \$5.95

Back to Nature, Inc



# DALEKO OD CYWILIZACJI

**K**obieta stania się pod uderzeniami kamieni. Wreszcie pada na ziemię, a kamienie wciąż lecą. Tak karze się w Iranie cudzołóstwo.

W Europie już w XVIII w. zaczęto odchodzić od takich kar jak rozrywanie końmi, wplatanie w koło, piętnowanie rozpalonym żelazem czy obcinanie uszu. Ale jeszcze w wielu azjatyckich czy afrykańskich krajach wydaje się wyroki barbarzyńskie dla współczesnego Europejczyka.

W Singapurze skazano niedawno młodego Amerykanina na chłostę za malowanie samochodów sprayem. 18-letni wandal, Michael Fay otrzymał cztery uderzenia wilgotnym kijem. Taka kara to nie żarty. Kat jest silnym, postawnym mężczyzną. Rany goją się długo. Ofiara nie może przez kilka dni siedzieć ani leżeć.

W Singapurze można zostać wychłostanym za wandalizm, kradzież, śmiecenie na ulicach. Władze chcą też karać chłostą narkomanów, których będzie się bić rotanem, czyli biczem z bambusa. Uderzenia takie, zadawane w gołe pośladki, są bardzo bolesne, więc ich liczbę ograniczono łaskawie w projekcie do 24.

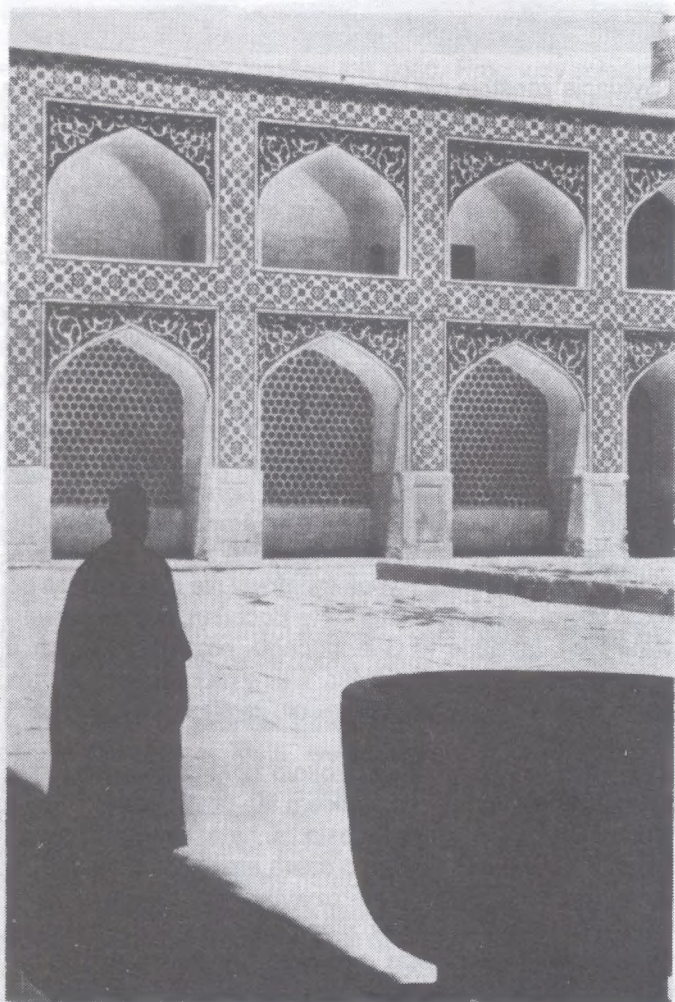
Chłostę stosuje się również w RPA. Od 1986 r. oćwiczono tam ponad 75 tys. kryminalistów.

W Zimbabwe chłostą karze się również dzieci, zwykle za drobne kradzieże. W Zjed-

noczonych Emiratach Arabskich, w 1989 roku, 16-letni chłopiec otrzymał 500 uderzeń batem za picie alkoholu, czego zabrania islam. 200 batów dostała również mieszkanka Arabii Saudyjskiej, skazana za cudzołóstwo. Za to samo przewinienie w Iranie od roku 1979 kamieniuje się kobiety i mężczyźni.

Podczas kamienowania zaleca się stosowanie niezbyt dużych kamieni, by skazaniec dłużej się męczył.

W Afganistanie i Sudanie kary są wyjątkowo surowe. Oprócz kamienowania i chłosty karze się również okaleczeniem. Skazanym obcina się najczęściej rękę.



Doświadczenie jest najgorszym nauczycielem: daje ci test do rozwiązania zanim jeszcze wytłumaczył ci lekcję.

Vernon Law

Człowiek wie z doświadczenia, że nieszczęście nigdy nie jest dostatecznie daleko.

Raymond Queneau

Swoje niepowodzenia ludzie elegancko nazywają doświadczeniem życiowym.

Oskar Wilde



Doświadczenie powiększa naszą mądrość, ale nie pomniejsza naszych szaleństw.

Josh Billings

Wszystko zdarza się człowiekowi prędzej czy później - o ile, oczywiście, wystarczy mu na to czasu.

George Bernard Shaw

Ludzie są mądrzy proporcjonalnie nie do swojego doświadczenia, a do zdolności zdobywania tegoż doświadczenia.

George Bernard Shaw

Wszystkiego, co wiem, nauczyłem się po trzydziestce.

Georges Clemenceau

Nic nie jest stratą czasu, jeśli używasz doświadczenia mądrze.

Rodin

Życie jest jak gra solo na skrypcach przed publicznością - tyle, że uczysz się grać w trakcie występu.

Samuel Butler



# CHIŃSKA BOMBA DEMOGRAFICZNA

"Nawet gdy ludzkość Chin wzrośnie czterokrotnie, będzie ona w stanie znaleźć w dalszym ciągu rozwiązanie" - napisał w 1949 r. Mao Tse-Tung, na krótko przed powstaniem Chińskiej Republiki Ludowej, popełniając brzemienne w skutki pomyłkę. Chiny liczyły wówczas 450 mln ludzi. Zachęteni tą propagandą rozmnożyli się w ciągu 15 lat do 700 mln. Ta liczba mogłaby jeszcze podołać wymogom przyrody - to ocena Fang Ru-konga, profesora ekologii na uniwersytecie w Szanghaju. Ale liczba ludności rośnie dalej. Co prawda komuniści w latach 60. dostrzegli swą pomyłkę i rozpoczęli efektywną, ale z powodu drastycznych metod naganną w najwyższym stopniu kontrolę urodzeń. Co prawda w ciągu tylko 30 lat udało się Chińczykom to, na co przemysłowe państwa europejskie potrzebowały przeszło stu lat: osiągnąć niską stopę urodzeń przy niskiej umieralności. Ludność Chin rośnie dziś wprawdzie tylko o 1,3% rocznie, ale przy 1,2 miliarda ludności oznacza to 16 milionów rocznie, prawie tyle, ile liczy Australia. Wszyscy oni marzą zaś o nowej idei, błogosławionej też przez partię - o bogaceniu się.

Ludzie zarażeni są zachodnim bakcylem dobrobytu, lecz wyposażeni w staroświecką technikę - problem ten może doprowadzić Chiny do nieszczęścia. Nie tylko z powodu beznadziejnego zanieczyszczenia powietrza i wody, bo podobne kłopoty mają i rozwiązują inne państwa przemysłowe. Lepsza technika, lepsze zarządzanie, więcej pieniędzy na ochronę środowiska i lepsze egzekwowanie prawa - mówi szef chińskiego urzędu ds. ochrony środowiska Zhenhua - umożliwi również Chińczykom marsz ku erze przemysłowej bez ujemnych skutków industrializacji.

Niemniej - czego dotąd nie zauważa zagranica - w Chinach idzie o coś więcej. Ponieważ liczba ludności rośnie, na rzecz postępu poświęca się czynniki elementarne do przeżycia - ziemię i wodę. Ofiarą postępu pada w skali kraju ok. 200 tys. ha ziemi ornej - mówi Tang Renjian, współpracownik ministerstwa rolnictwa. Niektóre prowincje, jak Syczuan i Guandong, muszą już dziś kupować zboże za dewizy na rynkach światowych.



Sytuacja zaostrza się i przez to, że zmieniają się chińskie preferencje żywnościowe. Kto pracuje w fabryce i więcej zarabia, wymaga więcej wieprzowiny. Dla utuczenia świni potrzeba jednak najpierw skarmić 4 razy tyle zboża, które rośnie na roli. Jest to "jedno z największych wyzwań. Nie można przyrzec, że problem ten zostanie w 100% rozwiązany" - mówi Tang.

Więcej niż jedna piąta ludności świata żyje na obszarze, który rozporządza tylko około 7% ziem ornych świata. Nigdzie powierzchnia ziemi ornej na głowę nie jest mniejsza niż w Chinach, gdzie wynosi 0,12 ha na głowę. Mimo to chińscy chłopci zbierają więcej pszenicy i żyta niż farmerzy w Kanadzie i USA łącznie. Mogą dzięki temu wykarmić całą ludność. Ta jednak stale rośnie, a powierzchnia upraw kurczy się, co wywiera ujemny wpływ na miejscowe środowisko naturalne. Chiny nie mogą jednak importować 75% zboża, jak to czyni np. Południowa Korea. Rynek światowy nie rozporządza po prostu takimi ilościami. Dlatego He Bochuan, docent uniwersytetu Sun Jat-sena w Guangdong, nazywa tę sytuację "wizją Apokalipsy". Jego książka "Chiny na krawędzi" została w zakazana w Chinach po stłumieniu zamieszek studenckich w 1989 r.

Chiny rozporządzają obecnie około 120 mln ha ziemi ornej. Między połową lat 50. i początkiem 90. ubyło jednak 35 mln ha przeznaczonych na nowe osiedla, hale fabryczne i drogi. Dalsze prawie 5 mln ha padło ofiarą erozji i stepowienia. Te 40 mln utraconej ziemi wystarczyłyby na wyżywienie około 370 mln ludności. Rezerwy ziemi, jakie jeszcze istnieją są mało wartościowe. Wyścig z głodem obniża wydajność już uprawianych ziem i powoduje skutki trudne do przewidzenia.

Postępujące niszczenie lasów i ich zagospodarowywanie



rolne powiększa powodowane przez wiatry i deszcze straty żyznej gleby. Samą rzeką Jangtse spływa rocznie 500 mln ton ziemi ku Morzu Wschodniochińskiemu, tyle co niosą Nil, Amazonka i Missisipi razem wzięte - pisze badacz środowiska He Bohuan. Żółta Rzeka - Huang Ho niesie jej nawet trzy razy tyle. Ponieważ mul odkłada się głównie w dolnym brzegu rzeki, jej koryto podnosi się rocznie o 5-10 cm. Jak ogromne musiałyby być inwestycje podwyższenia wałów, trudno sobie wyobrazić, ale już dziesiąta część chińskiego terytorium leży poniżej poziomu wielkich rzek. Tam zaś żyje akurat aż dwie trzecie ludności oraz wytwarza się 70% żywności i dóbr przemysłowych. W porównaniu z latami 70. powódzie nawiedziły w latach 80. powierzchnię już 2,5 raza większą.

Utrata nawiezonego azotu, fosforu i potasu jest równa produkcji chińskich nawozów sztucznych, których Chiny są największym na świecie producentem. Wydajność ziemi spada, gdyż podług idą i gorsze gleby, zwiększa się też erozja. Aby zrekompensować straty, rolnictwo intensyfikuje się nadal, co powoduje nowe z kolei szkody. Nadmierne nawożenie, beztroskie stosowanie pestycydów i błędna czasem melioracja doprowadziły do pogorszenia jakości ziemi - takie jest orzeczenie niemiecko-chińskiego sympozjum ekologicznego. Chińczycy nawadniają prawie połowę swego kraju. Tylko w Egipcie, Pakistanie i Japonii stopa ta jest wyższa. Chodzi o to, by woda nie była skażona pestycydami i ściekami.

Mniej niż 10% światowych opadów przypada na Chiny, efekt cieplarniany zmniejsza jeszcze ich ilość. Prognozy międzynarodowe przewidują, że plony - zwłaszcza ryżu - jeszcze spadną. Wody chińskie skażone są produktami naftowymi, chlorkami, węglowodorami, cyjanidami, arsenem i metalami ciężkimi.

Z 532 badanych rzek aż 436 chińska agencja ochrony środowiska musiała uznać za zatrute. Jangtse, mierząca 8800 kilometrów, najdłuższa rzeka kraju, jest nieskażona tylko na 20-kilometrowym odcinku. Z 35 większych jezior 17 jest "ciężko skażonych". Do użytku domowego nie nadaje się ponad jedna czwarta wód rzek i jezior. Zatrute ściekami są nawet wody gruntowe. Tylko w Pekinie jest około 5 tys. dzikich śmietników. Przy ujściach rzek zmalały nagle z powodu zanieczyszczeń połowy ryb i krabów. Roczna ilość łowionych ryb śródlądowych spadła od lat 50. o więcej niż połowę. Produkcja rybna w Jangtse zmniejszyła się o 95%.

Zanieczyszczenie powietrza jest zjawiskiem chronicznym. Szybko rosnące zapotrzebowanie na energię pokrywane jest w 73% mocno zasiarczonym węglem. Ilości pyłów i dwutlenku siarki przekraczają wszelkie normy międzynarodowe, chociaż ogrzewanie w południowych częściach kraju jest zabronione ze względu na oszczędność paliwa. Niektóre miasta chińskie, jak Benxi na północy kraju, wymykają się spod regularnej obserwacji satelitarnej najczulszych kamer - tak zanieczyszczona bywa tam powietrze.

Ludność i gospodarka płacą za gwałty popełniane na środowisku niewspółmierny haracz: 40% wszystkich wykrytych przez Międzynarodową Organizację Zdrowia wypadków żółtaczki - hepatitis B występuje w Chinach. Zarejestrowano tam 100 tys. zgonów na raka wątroby. Na choroby dróg oddechowych umiera co czwarty Chińczyk.

Choroby ludzkie i przyrody pochłaniają około 7% chińskiego

produktu narodowego - dwukrotnie więcej niż w krajach uprzemysłowionych. Niezależni eksperci są jednak przekonani, że dane te są zaniżone.

Vaclav Smil, profesor uniwersytetu w Kanadzie i autor szokującego raportu o kryzysie chińskiego środowiska, uważa, że koszty te są wyższe co najmniej o 15% i nie spodziewa się ich zmniejszenia.

"Sytuacja środowiska jeszcze się pogorszy" - podaje jeden z dokumentów China Council z wiosny 1992 r.

Piąta część ludności podąża ku katastrofie swego środowiska.

# BROMELAIN

Cudowny enzym  
pomaga rozbić  
tłuszcz na kłęby

Pozbądź się  
kilku funtów  
w naturalny sposób

## CZYM JEST BROMELAIN?

Jest naturalnym enzymem występującym w ananasie.

Ta naturalna substancja pomaga organizmowi w trawieniu i rozbijaniu tłuszczu znajdującego się w jedzeniu, które spożywamy. Bromelain jest produktem naturalnym. Nie powoduje on przykrych skutków ubocznych, uzależnienia lub przedawkowania.

**BROMELAIN** przyjmowany w czasie posiłku pomaga rozbić i trawić pokarm. Współczesne procesy gotowania, puszkowania itd. eliminują znaczne ilości enzymów z naszej diety.

Jeśli należysz do osób, które mają na względzie swoje zdrowie i chcą utracić wagę w sposób naturalny, z pewnością wykorzystasz naturalne właściwości **BROMELAINU**.

**Cena:**  
**60 tabletek \$7.50**

**Do nabycia we wszystkich sklepach  
BACK TO NATURE, INC.**



Kiedy myślimy o łonie matki, to wyobrażamy je sobie jako raj dla niewinnej, nie narodzonej istoty, która - zanurzona w ciepłej kąpiel - pływa w nim, chroniona przez swą matkę przed wszelkim niebezpieczeństwem. Jednak zdaniem niektórych immunologów, życie - nawet przed narodzeniem - nie jest takie proste.



**P**łód rozpoznawany jest przez układ immunologiczny matki jako masa obcej tkanki, jako intruz, którego należy zaatakować i zniszczyć. Matka wprawdzie podtrzymuje życie swego dziecka, dostarczając mu tlenu i składników odżywczych, ale jednocześnie bombarduje je śmiercionośnymi przeciwciałami i komórkami zwanymi "zabójcami". Jeśli ta agresywna reakcja nie jest kontrolowana, bezbronny zarodek zostaje zniszczony. Według tego scenariusza niektóre poronienia są wynikiem okrutnej zdrady układu odpornościowego.

Samoistne poronienia zdarzają się stosunkowo często. Według oceny położników, przynajmniej jedna na sześć stwierdzonych ciąży kończy się poronieniem w ciągu pierwszych 20 tygodni. Wśród tych poronień wiele jest niespodziewanych, gwałtownych. Często płód uszkodzony jest na skutek błędów genetycznych i niezdolny do życia. W innych przypadkach przyczyny są matczyne - np. niedobory hormonalne, enzymatyczne lub przewlekłe stany zapalne.

Jednakże większość poronień nie wynika z powyższych przyczyn. Są kobiety, które zachodzą w ciążę bez problemu, po czym dochodzi u nich do poro-

nienia w 10 - 12 tygodniu ciąży. Jeśli kobieta straci 3 kolejne ciąży, uważa się, że roni nawykowo. Są kobiety, które ronią 10, 15 i więcej razy z rzędu. Niektórzy naukowcy twierdzą, że przeszło połowy tych nawykowych poronień nie można wytłumaczyć inaczej niż przyczynami immunologicznymi.

Nawykowe poronienia mogą stać się przyczyną psychicznego załamania. "Dla kobiety urodzenie dziecka jest jedną z tych rzeczy, którą powinna zrobić dobrze - mówi Jane Ulm ze Springfield, stan Illinois, która w ciągu 14 lat poroniła siedem razy. - W przeciwnym razie zagrożone jest jej poczucie własnej wartości".

Jak większość kobiet rozpaczliwie pragnących mieć dziecko, Ulm wędrowała od lekarza do lekarza, szukając przyczyn niemożności donoszenia ciąży. "Gdy jeden lekarz odbierał mi resztki złudzeń, szłam do następnego, za każdym razem szukając nowego specjalisty. Miałam mnóstwo badań krwi, mnóstwo badań internistycznych, laparoskopię, badania rentgenowskie z kontrastem uwidaczniającym macicę". Kiedy każda kolejna ciąża kończyła się poronieniem, wraz z narastającym rozgoryczeniem powracało pytanie: Dlaczego?

Dla immunologów nie przyczyna poro-

nienia jest zagadką, lecz fakt, że większość kobiet nie roni. Ciąża sama w sobie jest paradoksem. Kiedy dokona się przeszczepu obcej tkanki, zostaje ona szybko rozpoznana jako obca - i zaatakowana. Z logicznego punktu widzenia, jeśli materiał genetyczny płodu pochodzi zarówno od ojca jak i matki, to płód powinien być rozpoznawany jako obcy przeszczep i odrzucony - tak jak to się dzieje z przeszczepioną nerką czy sercem. Zacytujmy Petera Johnsona, immunologa ze Szkoły Medycznej w Liverpoolu: "Gdyby było prawdą wszystko to, co mówią transplantolodzy, to ciąża nigdy nie mogłaby zaistnieć".

Jednym z pierwszych, którzy zwrócili uwagę na ten paradoks, był Peter Medawar, brytyjski zoolog i immunolog, laureat Nagrody Nobla z 1960 r. za prace dotyczące transplantacji tkanek. W 1953 r. Medawar wygłosił odczyt, w którym zwrócił uwagę na fakt, że organizm ssaków, u których potomstwo rozwija się w łonie matki, w jakiś sposób musiał uporać się z reakcją immunologiczną prowadzącą do odrzucenia zarodka. "Jak to się dzieje, że ciężarna matka przez wiele miesięcy żywi wewnątrz własnego ciała płód, który jest przecież... obcym ciałem?"



Medawar zaproponował trzy możliwe mechanizmy ochraniające płód: po pierwsze, może istnieć jakaś fizyczna bariera oddzielająca płód od matczynego układu immunologicznego; po drugie, z jakiegoś powodu matka nie może nie rozpoznawać płodu jako obcego twor; po trzecie, odpowiedź immunologiczna matki zostaje tak zmieniona, że nie powoduje odrzucenia obcej tkanki. Od tego momentu Medawar zaczął zajmować się transplantologią, porzucając swą dotychczasową dziedzinę - immunologię reprodukcyjną.

Rzecz immunologii reprodukcyjnej rozpoczął się w połowie lat 70. przede wszystkim dzięki postępowi w takich dziedzinach jak biochemia, immunologia, biologia molekularna. Głównym ośrodkiem badań pozostała Anglia, gdzie przeprowadzono również większość wcześniejszych badań. W tym kraju nie były one obwarowane tak licznymi ograniczeniami jak w USA.

Współczesny pogląd na temat paradoksu ciąży w dużej mierze jest zgodny z większością oryginalnych teorii Medawara. Immunolodzy reprodukcyjni np. zgadzają się, że najważniejszym zabezpieczeniem płodu przed odrzuceniem przez matkę jest bariera fizyczna. Płód, otoczony tkanką zwaną trofoblastem, nigdy nie styka się bezpośrednio z tkankami matki. "Między ciałem matki a ciałem zarodka istnieje prawdziwy mur" - mówi David Bilington, naukowiec z uniwersytetu w Bristolu, który od blisko 20 lat zajmuje się immunologią reprodukcyjną u zwierząt.

Co jednak można powiedzieć na temat samego muru? Skoro trofoblast rozwija się wkrótce po zapłodnieniu z tej samej grupy komórek co zarodek, dlaczego on sam nie zostaje zaatakowany i odrzucony?

Dla niektórych badaczy odpowiedź jest prosta; system immunologiczny matki nie rozpoznaje trofoblastu jako twor obcego. Na powierzchni większości ludzkich komórek znajdują się antygeny, białka służące jako znaczniki (markery), umożliwiające rozróżnienie komórek własnych od obcych. Niektórzy immunolodzy uważają, że w trofoblaście nie ma takich znaczników, które organizm matki mógłby uznać za obce.

Jednakże Johnson dostarcza dowo-

dów na to, że matka może zidentyfikować trofoblast jako twór obcy i potencjalnie go odrzucić. Uważa, że czynniki ochronne produkowane przez matkę i płód zapobiegają reakcji immunologicznej. "Utrwalił się model myślenia o układzie immunologicznym jako o układzie agresywnym, składającym się z komórek-zabójców, przeciwciał mających na celu niszczenie. Jednakże jest to tylko jedna właściwość tego układu. Druga jego część, część ochronna, hamuje reakcje agresywne, reakcje przeciwciał i komórek-zabójców. Przypuszcza się, że właśnie dzięki tym ochronnym reakcjom nie dochodzi do odrzucenia płodu przez matkę.

Zaproponowano istnienie dwóch typów czynników ochronnych. Od około 30 lat wiadomo, że kobiety ciężarne wytwarzają przeciwciała, które wpływają na aktywność komórek immunologicznych. Niektórzy badacze uważają, że te "przeciwciała blokujące" zapobiegają odrzucaniu płodu przez matkę albo przez przyczepianie się do trofoblastu, co powoduje, że pozostaje on nie rozpoznany przez komórki-zabójców matki, albo też przez przyczepianie się do komórek-zabójców i zapobieganie ich atakom.

Stosunkowo niedawno David Clark i współpracownicy z Uniwersytetu McMaster w Hamilton, Ontario, odkryli typ komórek macicznych, które również blokują agresywną reakcję komórek macicznych w stosunku do płodu. Wydaje się, że te komórki (supresorowe) stanowią o "być albo nie być" ciąży.

Zdaniem Page'a Faulka, immunologa z Metodycznego Centrum Reprodukcyjnego i Immunologii Transplantacyjnej w Indianapolis, i Clarka przeciwciała blokujące i komórki supresorowe produkowane są przez organizm matki w odpowiedzi na sygnały pochodzące z trofoblastu, a brak tych sygnałów prowadzi w konsekwencji do poronienia. Faulk tłumaczy: Na powierzchni trofoblastu znajduje się specjalna grupa antygenów pochodzących od ojca i będącej sygnałem dla matki; pochodząca od nich informacja brzmi: "chroń mnie". Kiedy matka odbierze tę informację, zaczyna produkować przeciwciała blokujące i komórki supresorowe, co pozwala na implantację i pomyślny rozwój ciąży. Jeśli matka nie

odbierze informacji, dochodzi do poronienia". Dlaczego niektóre matki nie odbierają tej informacji? Zdaniem Faulka odpowiedź związana jest z tymi sygnalizującymi antygenami pochodzącymi od ojca. Aby wywołać u matki reakcję immunologiczną - w tym przypadku odpowiedź blokującą - antygeny te muszą zostać rozpoznane jako obce. Jeśli antygeny matki są podobne do antygenów ojca, może dojść do wywołania reakcji blokującej.

Powyższa hipoteza jest kontrowersyjna: wyniki wielu badań nad ludźmi i zwierzętami zdają się ją popierać, wiele innych jej przeczy. Jednak potwierdzałaby ona zjawisko powszechnie obserwowane: kobiety nawykowo roniące w przypadku ponownego małżeństwa często zachodzą bez przeszkód w ciążę. "To przypomina hazard" - mówi Faulk. - Jakie są szanse rozpoznania antygenów za następnym razem?"

Na przełomie lat 70. i 80. immunolodzy reprodukcyjni zaczęli stosować swoje teorie przy leczeniu kobiet nawykowo roniących. Sposoby postępowania są nieco odmienne w różnych ośrodkach, jednakże zasada jest zawsze ta sama: pobudzenie układu immunologicznego matki i wywołanie reakcji ochronnej przez dostarczanie odpowiednich antygenów stymulujących. W 1979 r. w Blond-McIndoe - ośrodku Biologii Transplantacyjnej w Anglii - Faulk, hematolog Colin Taylor i immunolog John McIntyre wstrzyknęli czterem nawykowo roniącym kobietom białą ciałka krwi z odpowiednimi znacznikami. Wszystkie cztery bez problemu donosiły ciążę.

Kiedy McIntyre i Faulk wprowadzili swoją metodę leczenia do USA w 1982 r. Jane Ulm stała się jedną z ich pierwszych pacjentek. "Spełniłam wszystkie kryteria" - mówi Ulm. - Jestem żoną człowieka, który ma znaczniki podobne do moich. Trzeba było poczynić specjalne przygotowania do tego programu, wcześniej bowiem nie prowadzono w Stanach takiego leczenia. Zbadano 6 tys. dawców krwi, wybrano spośród nich 51 osób mających odpowiednie znaczniki, aby spowodować moją immunizację. Byli oni przez cały czas trwania ciąży potrzebni."

W grudniu 1982 r. Ulm w odstępie



trzech tygodni otrzymała dwie infuzje. Kiedy badanie krwi potwierdziło, że zaczyna wytwarzać odpowiednie przeciwciała oraz że zachodzą inne reakcje odpornościowe, przekazano jej, że może starać się zająć w ciąży. Od kwietnia, kiedy była już w ciąży, powtarzano infuzje aż do momentu, kiedy płód był zdolny do samodzielnego życia. 9 stycznia Ulm szczęśliwie urodziła dziecko.

W tym czasie programy immunizacyjne rozpoczęły się w innych częściach USA, w Anglii, Kanadzie, Szwecji i Japonii. Zdaniem McIntyre, na skutek tych zabiegów 80% ciąży uwieńczonych zostało pełnym powodzeniem.

Niemniej jednak tego typu leczenie spotkało się również i z krytyką. Niektórzy sądzą, że nie jest ono pozbawione ryzyka zarówno dla płodu, jak i dla matki. Głównym niebezpieczeństwem jest opóźnienie wzrostu wewnątrzmacicznego i wynikająca stąd niska waga urodzeniowa dzieci. (Ten problem obserwowano również u kobiet nawykowo roniących, które jednak, mimo braku leczenia, zdołały donosić ciążę). Obawy są jednak mocno przesadzone - większość leczonych kobiet urodziła zdrowe dzieci - jak twierdzi Faulk. Ryzyko dla matki jest takie, jak przy każdej transfuzji krwi: możliwość infekcji wirusem zapalenia wątroby lub też - chociaż tutaj ryzyko jest minimalne - AIDS.

Niektórzy naukowcy pomijają sprawę bezpieczeństwa tej metody leczenia, kwestionują natomiast całą teoretyczną podstawę programów immunizacyjnych. Nie są oni przekonani, że w powstawaniu poronień istotną rolę gra układ immunologiczny. Michael Chapman, położnik ze szpitala Guy w Londynie, zajmujący się immunologią trofoblastu, twierdzi: "Immunologiczna teoria powstawania poronień jest zbiorem przypadkowych danych, zebranych dla stworzenia ładnej historyjki, ale - jak na razie - niczego nie zdołano udowodnić".

Jak wobec tego należałoby się ustosunkować do licznych pomyślnych wyników leczenia immunologicznego? Chapman zwraca uwagę na badania dotyczące nawykowych poronień, prowadzone na Uniwersytecie w Oslo. Wykazano tam, że 86% kobiet otrzymujących wsparcie psychologiczne jako część opieki prenatalnej, zdołało donosić ciążę.

Uważam, że chęć ciąży i posiadania dziecka gra niezmiennie istotną rolę - mówi Chapman. - Wiele kobiet nawykowo roniących to kobiety pracujące zawodowo, pochodzące ze średniej klasy społecznej, bardzo pragnące dziecka w czasie każdej ciąży. Takie kobiety dobrze reagują na podawanie placebo".

Inni badacze podchodzą do leczenia immunologicznego jeszcze bardziej krytycznie. "Przypuszczam, że większość poronień spowodowana jest czynnikami genetycznymi - mówi Marion Verp, genetyk i położnik z Uniwersytetu w Chicago. - Moje doświadczenie wskazuje, że większość nawykowo roniących kobiet wreszcie jest w stanie donosić ciążę za którymś razem".

Z tą opinią nie zgadzają się Faulk i Clark. Twierdzą, że dokładnie prowadzone obserwacje świadczą o tym, że najwyżej 30-40% nawykowo roniących kobiet nie leczonych w końcu donosi którąś kolejną ciążę. W sprawie psychoterapii Faulk wypowiada się w sposób następujący: "Bardzo bym sobie życzył tego, żeby po prostu czułość i opiekuńczość mogła pomóc tym kobietom. Jednak nie jest to takie proste. Musi istnieć jakiś problem biologiczny. Gdyby psychoterapia była aż tak efektywna, nie byłoby problemu z donoszeniem ciąż".

Peter Johnson wstrzykuje niektórym kobietom obcą tkankę, innym zaś identycznie wyglądające placebo, przy czym ani kobiety ani lekarze nie są informo-

wani o tym, co zostało wstrzyknięte, zatem efekt w żadnym stopniu nie może być uzależniony od ewentualnych oczekiwań kobiet. Naukowcy z Kanady badają wpływ czynników psychologicznych na funkcję układu immunologicznego. Jednak ze względu na wyniki tych prac leczenie immunologiczne będzie prawdopodobnie kontynuowane.

Billington podsumowuje następująco: "Istnieją tysiące kobiet, dla których poronienie jest niesłychanie bolesnym i obciążającym wydarzeniem. Kiedy dowiadują się, że istnieje możliwość eksperymentalnego leczenia, natychmiast chcą mu się poddać, nawet jeśli zdają sobie sprawę, że leczenie jest oparte na nie potwierdzonych i nie udowodnionych hipotezach. Kiedy rozmawia się z żonami niektórych sceptyków, mówią one: "Dopóki nie jest udowodnione, że może to przynieść jakąś szkodę, to dla czego nie miałabym spróbować?" Możemy nigdy nie dowiedzieć się, co dzieje się w czasie poronienia i jak immunizacja wpływa na przebieg ciąży. W pewnym sensie próby kliniczne przebiegają aż za dobrze. Jeżeli aż 80% pacjentek donosi ciążę, niewiele osób zdecyduje się na zmianę sposobu leczenia.

Może nie jest to odpowiednie podejście do nauki, ale gdy widziało się Jane Ulm z dzieckiem w ramionach, nie można uznać, że jest to medycyna, która błądzi.

## *Nieoceniony w profilaktyce przeciwrakowej*

# **BETA KAROTEN**

*Antyutleniacz wychwytyjący wolne rodniki  
odpowiedzialne za degenerację komórek*

*Zwiększa odporność, zabezpiecza przed zgubnymi  
wpływami zanieczyszczenia środowiska*

Do nabycia we wszystkich sklepach **BACK TO NATURE, INC.**

25 tys. IU - 30 kapsulek - \$7.49

60 kapsulek - \$12.98





## TRAN-VAL

*całkowicie naturalny  
środek uspokajający*

**Niezwykłe skutecznie zwalczający  
stres, zmartwienia,  
niepokój, napięcie nerwowe  
napięcie przedmiesiączkowe  
stany pobudzenia**

**BEZPIECZNY - SKUTECZNY - NIE POWODUJE  
UZALEŻNIENIA**

60 tabletek - \$10.98

*Do nabycia we wszystkich sklepach*

**BACK TO NATURE, INC.**

**Tel.: 312-463-5758**



**Mówiący po polsku lekarz**

## ALEKSY DOBRADIN, M.D.

**Medycyna wewnętrzna - Położnictwo i ginekologia**

**Wypadki samochodowe i przy pracy**

**Dermatologia - Fizykoterapia (masaże)**

**Badania szkolne, szczepienia**

**Ultrasonografia**

**Choroby alergiczne**

**Stress Test, Echo**

**24 godz. badanie serca  
oraz ciśnienia krwi**



**Bezbolesne, nieoperacyjne usuwanie żylaków  
i małych naczyń krwionośnych  
w gabinecie lekarskim**

**APTEKA NA MIEJSCU**

**5939 W. DIVERSEY AVE.,  
CHICAGO, IL 60639**

**telefon czynny całą dobę**

**312-622-6141**



## REGINA CIESIELSKA

**Licencjonowana  
bio-terapeutka  
i radiesteta  
zaprasza do :**

## BIO-ENERGO HEALTH CARE CENTER

Pani Regina siłą swej bio-energii skutecznie pomaga przy takich schorzeniach jak:

- choroby przewodu pokarmowego
- cukrzyca i choroby tarczycy
- choroby kobiece, reumatyczne i pochodne
- prostata i impotencja
- wypadanie włosów

***Pomaga pozbyć się nalogów,  
Przekazuje energię na odległość,  
Ustali przebieg żył wodnych w twoim domu.***

**Tel. (312) 267-8998**

**Nie zgadzaj się cierpieć z powodu bólu głowy,  
pleców czy brzucha  
- nie przyzwyczajaj się do tego cierpienia!  
Twój organizm potrzebuje pomocy,  
daj mu szansę!!!**

**Dyplomowany  
masażysta kręgarz,  
Tomasz Pizoń,  
zaprasza.**



*W jego gabinecie pozbędziesz się wszystkich  
dolegliwości. Nawet takich jak zawroty głowy,  
zapalenia, nerwice, a także dyskopatie,  
zwyrodnienia kręgosłupa itp.*

**Kinezyterapia,  
nastawianie całego układu kostnego**

### Masaże

- leczniczy
- chińsko-japoński
- klasyczny
- kosmetyczny
- odchudzający

### Wizyty domowe

**Cały zabieg  
\$30.00**

4354 N. Milwaukee, Chicago, IL 60641  
**312-202-9094** - biuro **312-418-1543** - pager  
**CZYNNIE 7 DNI W TYGODNIU**





Czy żywo urodzone niemowlę skazane na śmierć, ponieważ obarczone jest wadą nie do naprawienia - brakiem mózgu, może służyć jako swoisty dostawca tkanek i narządów do przeszczepów?

# MEDYCYNAPRAWOETYKA

**P**roblem ten stał się szczególnie aktualny, ponieważ istnieją możliwości w technice przeszczepów.

W szóstym miesiącu ciąży Brenda Winner dowiedziała się na podstawie badań ultrasonograficznych, że jej nie narodzone dziecko - jeśli w ogóle przyjdzie na świat żywe - będzie anencefaliem. Anencefalia - bezmózgowie jest wrodzonym, ciężkim zaburzeniem rozwojowym, które polega na niewykształceniu się niektórych struktur mózgowia, a w skrajnych przypadkach na całkowitym braku mózgu. Płód obciążony tego rodzaju wadą, jeżeli wcześniej nie zostanie poroniony, nie ma żadnych szans na przeżycie, z reguły umiera po tygodniu.

Oblicza się, że tylko w samych Stanach Zjednoczonych każdego roku przychodzi na świat około 3000 dzieci anencefalicznych, przy czym połowa z nich jest martwa. Stosowane obecnie metody diagnostyczne pozwalają stosunkowo wcześniej wykryć tę ułomność, jeszcze w okresie życia płodowego. W tym celu wykonuje się badanie poziomu tzw. alfa-fetoprotein w wodach płodowych lub rutynowe badanie przy użyciu ultrasonografu.

Zrozpaczona, niedoszła matka - Brenda Winner zdecydowała jednak, że urodzi kalekie dziecko i poświęci jego organy innym pacjentom, którzy oczekują na przeszczep. Propozycją tą zainteresował się wyspecjalizowany w dziedzinie transplantologii dziecięcej ośrodek Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii w USA. Niestety, córka pani Winner urodziła się martwa, w związku z tym jej organy, z wyjątkiem

rogówek i zastawek serca, nie nadawały się do przeszczepienia. Nie zmieniło to w niczym faktu, że wokół całej tej sprawy rozgorzała burzliwa dyskusja. Zachodziła bowiem obawa, że umowa między matką a lekarzami naruszyła prawo, a z etycznego punktu widzenia była co najmniej kontrowersyjna. Według prawa amerykańskiego i obowiązującego we wszystkich cywilizowanych krajach, dawcą organów może być tylko osoba uznana za zmarłą. Jednym z podstawowych kryteriów orzeczenia śmierci jest ustanie wszelkich funkcji mózgu. Kryterium to może wydać się jednak nie precyzyjne w odniesieniu do śmierci noworodków obciążonych anencefalią, gdyż działanie ośrodkowego układu nerwowego ogranicza się u nich jedynie do prostych reakcji wegetatywnych. Bardziej skomplikowane czynności mózgu nigdy u tych dzieci nie występują, nawet przy założeniu, że udałoby się sztucznie utrzymywać je przy życiu. Fizjologiczna aktywność mózgowa przejawia się w przypadku anencefalii reakcją na ostre światło odruchem ssania, rytmem snu i czuwania, oddychaniem. Jeżeli chodzi o stopień skomplikowania układu nerwowego, anencefality klasują się niżej niż niektóre zwierzęta np. szympansy. Czy w związku z tym pobieranie od nich narządów w celu ratowania ludzkiego życia może być moralnie naganne i bezprawne?

Kierując się wyłącznie zdrowym rozsądkiem, można by rzec, że w tym przypadku prawo jest anachroniczne, nie nadąża za życiem, ale problem ten ujęty w kategoriach etycznych nie jest już tak jednoznaczny.

Wszystkie tkanki i organy, które wykorzystuje się do transplantacji muszą być żywe. Nie znaczy to, że pobiera się je od człowieka, który w sensie klinicznym jeszcze żyje. Śmierć nie następuje bowiem w jednej chwili, lecz jest procesem, w czasie którego obumierają poszczególne organy, a najszybciej mózg. W przypadku noworodków z anencefalią kryteria śmierci mózgowej wydają się niewystarczające. Dopóki ich organizm zachowuje funkcje życiowe takie, jak oddychanie, krążenie krwi, świadczy to, że przynajmniej pień mózgu anencefalika funkcjonuje nadal.

Z drugiej jednak strony należy sobie uświadomić, że definicja śmierci odnosi się do mózgu jako integralnej całości. Czy można mówić o mózgu, kiedy jego niekompletne struktury tworzą przypadkowy "zlepek" tkanek skazanych na obumarcie, tak jak ma to miejsce w przypadku anencefalii?

Sytuacja może wydawać się paradoksalna - od normalnego człowieka można pobierać narządy po stwierdzeniu, że jego mózg jest martwy, natomiast w przypadku anencefaliaków rodzą się wątpliwości. Ujmując rzecz brutalnie, cały problem sprowadza się do pytania - czy takie istoty można za życia wykorzystywać jako naturalny "bank tkanek"?

Nad kwestią tą debatowali amerykańscy i kanadyjscy etycy i lekarze powszechnie uznawani za autorytety w tej dziedzinie. Znaleźli oni następujące rozwiązanie, które do końca nie satysfakcjonuje ani zwolenników

cd. na str. 31





## TRAN-VAL

*całkowicie naturalny  
środek uspokajający*

**Niezwykłe skutecznie zwalczający  
stres, zmartwienia,  
niepokój, napięcie nerwowe  
napięcie przedmiesiączkowe  
stany pobudzenia**

**BEZPIECZNY - SKUTECZNY - NIE POWODUJE  
UZALEŻNIENIA**

60 tabletek - \$10.98

*Do nabycia we wszystkich sklepach*

**BACK TO NATURE, INC.**

**Tel.: 312-463-5758**



**Mówiący po polsku lekarz**

## ALEKSY DOBRADIN, M.D.

**Medycyna wewnętrzna - Położnictwo i ginekologia**

**Wypadki samochodowe i przy pracy**

**Dermatologia - Fizykoterapia (masaże)**

**Badania szkolne, szczepienia**

**Ultrasonografia**

**Choroby alergiczne**

**Stress Test, Echo**

**24 godz. badanie serca**

**oraz ciśnienia krwi**



**Bezbolesne, nieoperacyjne usuwanie żylaków  
i małych naczyń krwionośnych  
w gabinecie lekarskim**

**APTEKA NA MIEJSCU**

**5939 W. DIVERSEY AVE.,**

**CHICAGO, IL 60639**

**telefon czynny całą dobę**

**312-622-6141**



## REGINA CIESIELSKA

**Licencjonowana  
bio-terapeutka  
i radiesteta  
zaprasza do :**

## BIO-ENERGO HEALTH CARE CENTER

Pani Regina siłą swej bio-energii skutecznie pomaga przy takich schorzeniach jak:

- choroby przewodu pokarmowego
- cukrzyca i choroby tarczycy
- choroby kobiece, reumatyczne i pochodne
- prostata i impotencja
- wypadanie włosów

***Pomaga pozbyć się nalogów,  
Przekazuje energię na odległość,  
Ustali przebieg żył wodnych w twoim domu.***

**Tel. (312) 267-8998**

**Nie zgadzaj się cierpieć z powodu bólu głowy,  
pleców czy brzucha**

**- nie przyzwyczajaj się do tego cierpienia!**

**Twój organizm potrzebuje pomocy,  
daj mu szansę!!!**

**Dyplomowany  
masażysta kręgarz,  
Tomasz Pizoń,  
zaprasza.**



*W jego gabinecie pozbędziesz się wszystkich  
dolegliwości. Nawet takich jak zawroty głowy,  
zapalenia, nerwice, a także dyskopatie,  
zwyrodnienia kręgosłupa itp.*

**Kinezyterapia,**

**nastawianie całego układu kostnego**

**Masaże**

- leczniczy
- chińsko-japoński
- klasyczny
- kosmetyczny
- odchudzający

**Wizyty domowe**

**Cały zabieg  
\$30.00**

**4354 N. Milwaukee, Chicago, IL 60641**

**312-202-9094 - biuro 312-418-1543 - pager**

**CZYNNIE 7 DNI W TYGODNIU**



# MEDYCyna PRAWO ETYKA

**P**roblem ten stał się szczególnie aktualny, ponieważ istnieją możliwości w technice przeszczepów.

W szóstym miesiącu ciąży Brenda Winner dowiedziała się na podstawie badań ultrasonograficznych, że jej nie narodzone dziecko - jeśli w ogóle przyjdzie na świat żywe - będzie anencefalią. Anencefalia - bezmózgowie jest wrodzonym, ciężkim zaburzeniem rozwojowym, które polega na niewykształceniu się niektórych struktur mózgowia, a w skrajnych przypadkach na całkowitym braku mózgu. Płód obciążony tego rodzaju wadą, jeżeli wcześniej nie zostanie poroniony, nie ma żadnych szans na przeżycie, z reguły umiera po tygodniu.

Oblicza się, że tylko w samych Stanach Zjednoczonych każdego roku przychodzi na świat około 3000 dzieci anencefalicznych, przy czym połowa z nich jest martwa. Stosowane obecnie metody diagnostyczne pozwalają stosunkowo wcześniej wykryć tę ułomność, jeszcze w okresie życia płodowego. W tym celu wykonuje się badanie poziomu tzw. alfa-fetoprotein w wodach płodowych lub rutynowe badanie przy użyciu ultrasonografu.

Zrozpaczona, niedoszła matka - Brenda Winner zdecydowała jednak, że urodzi kalekie dziecko i poświęci jego organy innym pacjentom, którzy oczekują na przeszczep. Propozycją tą zainteresował się wyspecjalizowany w dziedzinie transplantologii dziecięcej ośrodek Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii w USA. Niestety, córka pani Winner urodziła się martwa, w związku z tym jej organy, z wyjątkiem

rogówek i zastawek serca, nie nadawały się do przeszczepienia. Nie zmieniło to w niczym faktu, że wokół całej tej sprawy rozgorzała burzliwa dyskusja. Zachodziła bowiem obawa, że umowa między matką a lekarzami naruszyła prawo, a z etycznego punktu widzenia była co najmniej kontrowersyjna. Według prawa amerykańskiego i obowiązującego we wszystkich cywilizowanych krajach, dawcą organów może być tylko osoba uznana za zmarłą. Jednym z podstawowych kryteriów orzeczenia śmierci jest ustanie wszelkich funkcji mózgu. Kryterium to może wydać się jednak nie precyzyjne w odniesieniu do śmierci noworodków obciążonych anencefalią, gdyż działanie ośrodkowego układu nerwowego ogranicza się u nich jedynie do prostych reakcji wegetatywnych. Bardziej skomplikowane czynności mózgu nigdy u tych dzieci nie występują, nawet przy założeniu, że udałoby się sztucznie utrzymywać je przy życiu. Fizjologiczna aktywność mózgowa przejawia się w przypadku anencefalii reakcją na ostre światło odruchem ssania, rytmem snu i czuwania, oddychaniem. Jeżeli chodzi o stopień skomplikowania układu nerwowego, anencefality klasują się niżej niż niektóre zwierzęta np. szympansy. Czy w związku z tym pobieranie od nich narządów w celu ratowania ludzkiego życia może być moralnie naganne i bezprawne?

Kierując się wyłącznie zdrowym rozsądkiem, można by rzec, że w tym przypadku prawo jest anachroniczne, nie nadąża za życiem, ale problem ten ujęty w kategoriach etycznych nie jest już tak jednoznaczny.

Wszystkie tkanki i organy, które wykorzystuje się do transplantacji muszą być żywe. Nie znaczy to, że pobiera się je od człowieka, który w sensie klinicznym jeszcze żyje. Śmierć nie następuje bowiem w jednej chwili, lecz jest procesem, w czasie którego obumierają poszczególne organy, a najszybciej mózg. W przypadku noworodków z anencefalią kryteria śmierci mózgowej wydają się niewystarczające. Dopóki ich organizm zachowuje funkcje życiowe takie, jak oddychanie, krążenie krwi, świadczy to, że przynajmniej pień mózgu anencefality funkcjonuje nadal.

Z drugiej jednak strony należy sobie uświadomić, że definicja śmierci odnosi się do mózgu jako integralnej całości. Czy można mówić o mózgu, kiedy jego niekompletne struktury tworzą przypadkowy "zlepek" tkanek skazanych na obumarciu, tak jak ma to miejsce w przypadku anencefalii?

Sytuacja może wydawać się paradoksalna - od normalnego człowieka można pobierać narządy po stwierdzeniu, że jego mózg jest martwy, natomiast w przypadku anencefalityków rodzą się wątpliwości. Ujmując rzecz brutalnie, cały problem sprowadza się do pytania - czy takie istoty można za życia wykorzystywać jako naturalny "bank tkanek"?

Nad kwestią tą debatowali amerykańscy i kanadyjscy etycy i lekarze powszechnie uznawani za autorytety w tej dziedzinie. Znaleźli oni następujące rozwiązanie, które do końca nie satysfakcjonuje ani zwolenników

cd. na str. 31



# ze świata medycyny

Podczas prac wykopaliskowych w rejonie miasta Dimona, w południowym Izraelu, archeolodzy Państwowego Zarządu Ochrony Zabytków odnaleźli czaszkę prawie ośmioletniego dziecka, które żyło cztery tysiące lat temu. Antropolog, dr Zijas, stwierdził, że okrągły otwór w tylnej części kości ciemieniowej stanowi ślad operacji, której mógł dokonać prehistoryczny lekarz przy pomocy prymitywnego narzędzia, przypuszczalnie krzemiennego skalpela. Chodziło najpewniej o obniżenie ciśnienia wewnątrzczaszkowego (które może powstać wskutek np. nowotworu) lub usunięcia płynów, które wytworzyły się w tej części mózgu. Nie ulega wątpliwości, że dziecko nie przeżyło tego zabiegu. Nawet przy zastosowaniu dzisiejszej techniki trepanacyjnej, operacja mózgu w tej części czaszki jest nader ryzykowna. Jeszcze przed 100 laty liczba udanych operacji wewnątrz organizmu nie przekraczała 25% głównie z powodu zakażeń pooperacyjnych. Dr Zijas przypuszcza, że dziecko cierpiało na wiele chorób. Nie miało zębów, usuniętych zapewne z powodu ropnego zapalenia szczęk, jakie objęło całą głowę i być może spowodowało wzrost ciśnienia wewnątrzczaszkowego. Jak świadczą inne znaleziska z tej epoki, znane już były wówczas środki narkotyczne, które można było podać choremu przed operacją, co zresztą nie było konieczne, ponieważ czaszka nie jest unerwiona.

■ ■ ■ ■

Nową metodę operowania kobiet chorych na raka piersi opracował dr Steve Parker, radiolog z Denver.

Polega ona na użyciu zamiast lancetu - grubej igły. Igłę wprowadza się w okolice chorej tkanki, a następnie wysysa jej fragment za pomocą specjalnego urządzenia. Zabieg można przeprowadzić w warunkach ambulatoryjnych - trwa on 45 minut.

■ ■ ■ ■

W wielu ośrodkach prowadzone są intensywne badania nad chorobą Alzheimera, powodującą zanik komórek mózgu, co prowadzi w końcu do śmierci. Wprawdzie wciąż nie są znane w pełni przyczyny tego schorzenia, ale coraz więcej publikowanych jest nowych wyników badań. Potwierdziło się, że kobiety, które w okresie przekwitania i wieku późniejszym regularnie stosują pigułki zawierające estrogeny, są o 40% mniej narażone na chorobę Alzheimera.

Już wcześniej dokonał tego odkrycia kalifornijski lekarz Victor Henderson. Nie było jednak pewności, czy nie jest to tylko przypadkowy zbieg okoliczności w badaniach epidemiologicznych, które badacz przeprowadził na jednej grupie kobiet. Wszelkie wątpliwości rozwiąły badania neurobiologów. Okazuje się, że estrogeny uczestniczą w produkcji w mózgu enzymów, które odgrywają rolę w komunikacji między komórkami nerwowymi.

Spadek poziomu tych enzymów nie ma jednak bezpośredniego wpływu na rozwój choroby. Sprawia on, że komórki mózgu są bardziej wrażliwe na działanie szkodliwych czynników, których jeszcze nie udało się zidentyfikować. Odkrycie to może zatem pomóc wyjaśnić też, dlaczego choroba Alzheimera rzadziej atakuje mężczyzn.

■ ■ ■ ■

Pięcioro dzieci na tysiąc cierpi na "fobię szkolną". Typowe objawy tego schorzenia, objawiającego się przede wszystkim rano, przed wyjściem do szkoły, albo przed klasówkami, to mdłości i bóle głowy. Potem, dwie minuty po dzwonku, uczniowie czują się znakomicie. Profesor Gabriel Levi, ordynator oddziału neuropsychiatrii dziecięcej w szpitalu Sapienza w Rzymie, wyjaśnił, że ci uczniowie dotknięci są szczególną formą depresji, objawiającej się zaniedbaniem w nauce i powinni znajdować się pod kontrolą, ponieważ są bardzo prawdopodobnymi kandydatami na samobójców.

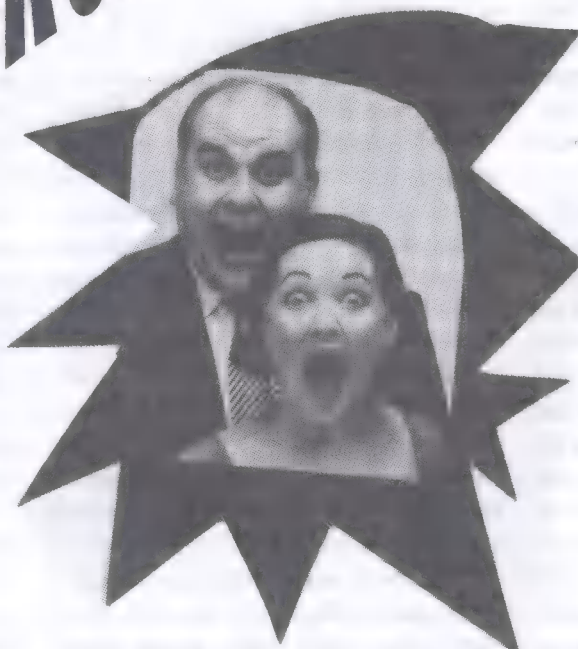
■ ■ ■

Ryboflawina, czyli witamina B2, od wielu lat nie była szczegółowo badana przez naukowców. A tymczasem jej niedobór w organizmie człowieka powoduje spadek odporności na wiele schorzeń. Między innymi przebadano dziesiątki tysięcy osób z zaćmą, zwaną dawniej kataraktą. Wszystkie one wykazywały zbyt niski poziom witaminy B2. Utrzymywanie jej w normie (około 5-2,5 mg na dobę) poważnie opóźnia występowanie zaćmy. Lekarze twierdzą, że dzięki ryboflawinie można opóźnić powstawanie zaćmy o 5 do 15 lat, nawet przy dziedzicznych skłonnościach. Warto dodać, że witamina B2 pomaga kwasowi foliowemu w produkowaniu w szpiku kostnym kręgosłupa krwinek oraz wyławia z produktów spożywczych żelazo, niezbędne do budowy w naszym organizmie czerwonych ciałek krwi.



# samoobrona ORGANIZMU

W dzisiejszej rzeczywistości rzadko kiedy możemy uderzać z furią lub uciekać - będąc ludźmi cywilizowanymi, musimy... wytrwać. Jednak nasz organizm wciąż jeszcze funkcjonuje tak jak gdybyśmy żyli w epoce kamiennej. Stres stawia go w stan pogotowia, ale nie ma już możliwości odreagowania, "fizycznego uwolnienia się od problemu".



**W**idać to dokładnie na przykładzie oglądania TV: obrazy na ekranie mogą wprowadzić w dokładnie taki sam stan pobudzenia jak rzeczywiste wydarzenia. Horror czy porno, nawet talk show z udziałem naszego ulubionego wroga, powodują skok ciśnienia i napięcia mięśni, nawet jeżeli z pozoru zupełnie odprężeni leżymy na kanapie. Istotne jest to, czy owo napięcie ustąpi po filmie. Kto zasypia w stanie pobudzenia - śpi źle albo w ogóle nie może zasnąć. W usunięciu stresu telewizyjnego pomaga spacer. Ten, kto ogląda kilka podniecających filmów po kolei, może wprowadzić nabrąć intelektualnego dystansu do oglądanych wydarzeń ("To przecież

tylko zwykły sos pomidorowy" - tak brzmi trzeźwe powiedzenie dzieci oglądających masowo wideo), niemniej czysto fizyczne podniecenie nie ustępuje.

Dusimy się we własnym sosie - w zalewie hormonów stresowych - a konflikty i obciążenia stopniowo zaczynają owocować chronicznym nadciśnieniem i zmęczeniem mięśni.

Skutkiem tego jest przedwczesne wyniszczenie - jeśli nie potrafimy usuwać podniecenia i napięcia, tak jak na przykład przy uprawianiu seksu.

Stosunek płciowy od strony fizjologicznej jest wyczynem angażującym wszystko, na co stać organizm, porównywalnym do średniodystansowego biegu kończonego gwałtownym finiszem. W końcowej fazie

tego wyścigu organizm sam przejmuje kontrolę i po orgazmie także sam dba o to, by uzyskać potrzebne odprężenie i odpoczynek. Normalna drzemka przechodzi w głęboki, regenerujący sen. Toteż dla ucznia Freuda, Wilhelma Reicha, orgazm stanowił doskonały symbol życiowego cyklu napięć i odprężenia - koncentrację energii życiowej w jednym punkcie i rozładowanie oraz rozproszenie jej w udanym akcie płciowym.

Co dzieje się w organizmie, kiedy się odprężamy? Odprężenie oznacza po prostu uwolnienie. Uwolnienie się od natrętnego strumienia myśli, pragnień i zamiarów narzucanych przez codzienność. Odprężenie znaczy: wyłączam się - nie pozwalam się w nic wciągnąć ani do niczego sprowokować, wytrącić z równowagi. Odprężenie oznacza również wyłączenie się na chwilę z tego, co dzieje się wokół nas, ale również z tego co dzieje się w naszej głowie. Tylko w stanie odprężenia organizm może dokonać wszystkich napraw i remontów potrzebnych mu do zachowania zdrowia. Przykładem niech będzie ciśnienie krwi. Podwyższone ciśnienie jest przez długi czas niezauważalnym, ale tym groźniejszym brakiem równowagi między pobudzeniem a odprężeniem w układzie krążenia. Średnica arterii - a więc także szybkość przepływu oraz ciśnienie krwi - jest kontrolowana przez drobniutkie mięśnie. One z kolei sterowane są przez sympatyczny układ nerwowy, odpowiedzialny za stan organicznego pobudzenia ("walczyć czy uciekać?"). Przy podwyższonym ciśnieniu krwi owe mięśnie arteryjne nie mogą się już dostatecznie rozluźnić - zachowują się tak, jak gdyby zawsze istniał stan alarmu, w którym mózg szczególnie szybko i obficie musi być zaopatrywany w krew. Dopiero, kiedy kontrpartner układu sympatycznego - parasympa-



tyczny układ nerwowy daje sygnał do odprężenia, ciśnienie krwi opada z powrotem do normalnej wysokości (za taką uważa się nie większą niż 140 na 90).

Tzw. chroniczna hipertonia, czyli stale podwyższone ciśnienie, znacznie zwiększa ryzyko zawału serca, wylewu i schorzeń nerkowych.

Odprężenie w sensie organicznym oznacza, że parasympatyczny układ nerwowy może "przypominać sobie" o swoim zadaniu, polegającym na odwołaniu stanu alarmu wywołanego strachem i stresem. Odprężenie stwarza ponadto systemowi immunologicznemu szansę zregenerowania się i wypełnienia optymalnie jego własnego zadania - bronięcia organizmu przed schorzeniami.

Na koniec wreszcie dostarcza ono mięśniom naszego ciała pauz, których potrzebują, aby usunąć szkody wywołane nadmiernym i długotrwałym wysiłkiem. Każda skuteczna technika odprężająca ma to samo na celu: uruchomić i wykorzystać cały własny potencjał regeneracyjny organizmu. W długiej perspektywie regularne okresy odprężenia zmieniają biochemię organizmu. Aby w odprężonym organizmie podwyższyć ciśnienie krwi i częstotliwość uderzeń serca, potrzeba większej ilości hormonu stresowego - neoadrenaliny. Tym sposobem regularnie osiąganę odprężenie stwarza swoistą blokadę przeciwko tym hormonom i ich potencjalnie negatywnym oddziaływaniom. Innymi słowy: stres nie może wówczas już tak łatwo wyprowadzić organizmu i psychiki - z równowagi.

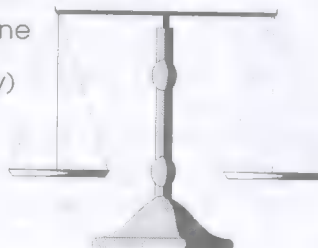


## DOSKONALI ADWOKACI W POLSCE

**Doświadczeni, rzetelni, niedrodzy,  
poświęcą ci tyle indywidualnej uwagi  
na ile zasługuje twoja sprawa.**

Na wszystkie twoje pytania odpowiedzą wyczerpująco i uczciwie. Będą reprezentować cię w sposób zdecydowany i profesjonalny. Dzięki ich doświadczeniu i reputacji twoja sprawa będzie rozwiązana w sposób najlepszy z możliwych.

- Sprawy emigracyjne
- Rozwody (prawa mężczyzny)
- Alimenty
- Adopcja
- Ojcostwo



- Prawna opieka nad dzieckiem
- Zmiana nazwiska
- Sprawy nieletnich
- Sprawy kryminalne
- Testamenty, spadki

Emerytury i renty z Polski - umowy przedmażeńskie - nieruchomości - podział lub przekazanie majątku - wszelkie wypadki i choroby na terenie Polski - szkody materialne i odszkodowania - porady prawne na terenie Polski - przygotowanie dokumentów - zakładanie spółek i przedsiębiorstw na terenie Polski - prawne reprezentowanie strony.

Informacja i kontakty

**312-583-0402**

**Tłumaczymy wszelkie dokumenty**

Doskonały środek  
na obniżenie cholesterolu

**CHOLESTA - LO**

**Skład: czosnek,  
lipidy roślinne,  
zioła, wit B,  
chrom**



60 tabl. - \$8.95

Do nabycia w:

**Back  
to Nature,  
Inc.**

REWELACYJNY PREPARAT  
WSPOMAGAJĄCY  
PRACĘ MIĘŚNIA SERCOWEGO

**Q-10**

10 mg (50 kaps.) - \$10.00

10 mg (100 kaps.) - \$9.10

**Do nabycia w sklepach  
BACK TO NATURE, Inc.**



## Rady dla przyszłej matki

**M**acierzyństwo to bardzo poważna decyzja, która powinna być podjęta świadomie. Istnieje bowiem cały szereg zagrożeń, zarówno dla przyszłej matki, jak i dla dziecka, których można uniknąć. Trzeba wciąż przeprowadzać rutynowe badania ginekologiczne oraz badania podstawowe. Konieczne jest również zbadanie grupy krwi i Rh.

Należy zasięgnąć informacji czy w rodzinach matki i ojca dziecka występowały schorzenia o podłożu genetycznym oraz samoistne poronienia, porody niewczesne i obumarcia płodów. Istnieją bowiem rodziny tzw. ryzyka genetycznego, czyli takie, w których prawdopodobieństwo wystąpienia wad dziedzicznych jest większe - chociaż nie znaczy to, że wszyscy członkowie danych rodzin są genetycznie obciążeni. Do schorzeń genetycznych należy np. zespół Downa, zespół Turnera, fenyloketonuria, mukowiscydoza i inne.

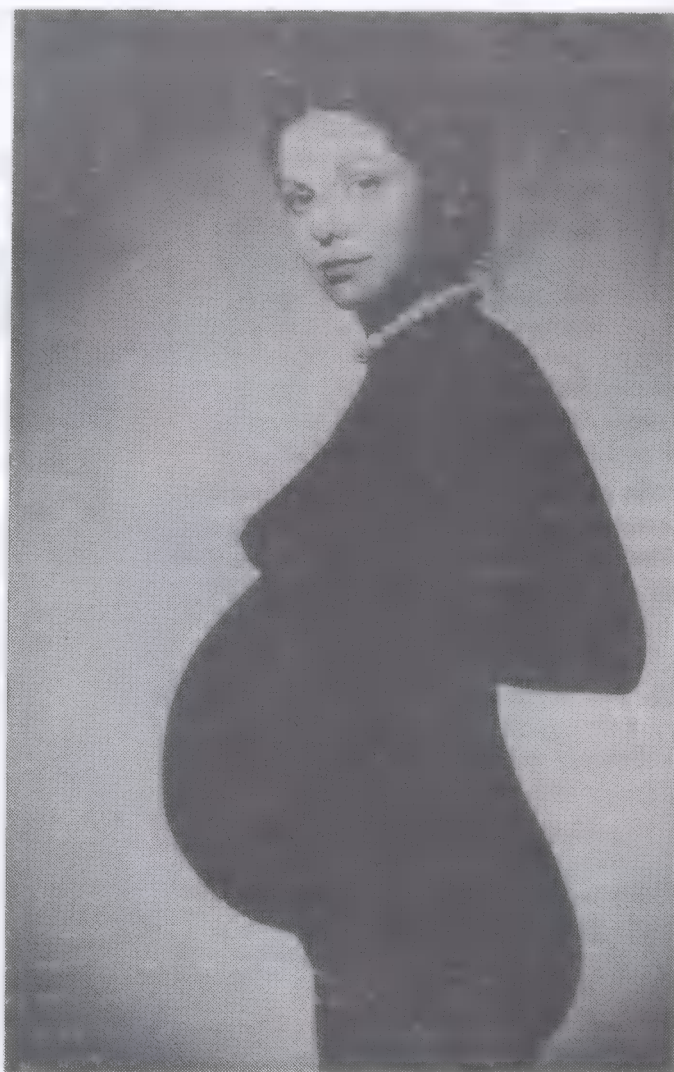
- Jeżeli zachodzi podejrzenie ryzyka genetycznego - nie trzeba załamywać rąk, tylko przeprowadzić odpowiednie badania. W razie potrzeby można zastosować leczenie płodu przed urodzeniem. Opinii lekarza powinny zasięgnąć również decydujące się na macierzyństwo kobiety po 35. roku życia.

- Kobiety, które nie przechodziły różyczki ani nie były na nią szczepione, powinny się zaszczepić. Przez okres 3-4 miesięcy po szczepieniu należy strzec się przed ciążą.

- Pacjentki chore na nadciśnienie, cukrzycę, padaczkę, nadczynność tarczycy oraz na nerki powinny wraz ze swym lekarzem skrupulatnie rozważyć, czy i kiedy zdecydować się na macierzyństwo. W większości przypadków systematyczne leczenie i stała kontrola lekarska umożliwiają bezpieczną ciążę.

- Najlepiej plany macierzyńskie odłożyć na lato, gdy organizm jest wypoczęty, dotleniony, a świeże jarzyny i owoce dostarczą mnóstwo naturalnych witamin.

- Zażywać ruchu, gimnastykować się dla kondycji.



Poród i macierzyństwo to ciężka fizyczna praca.

- Skrupulatnie przestrzegać zasad higieny. Groźne dla płodu zakażenie toksoplazmozą i listeriozą to wynik spożycia zanieczyszczonej żywności. Może także dojść do bezpośredniego zarażenia się tymi chorobami od zwierząt. Mycie rąk, zwłaszcza po kontakcie ze zwierzętami, "oprawianie" surowego mięsa w rękawiczkach i spożywanie go po obróbce termicznej uchroni przed chorobami.

- I wreszcie pogoda ducha. Unikanie stresów, zadowolenie z życia to doskonała prognoza dla przyszłych rodziców.

**Dbasz o zdrowie swoje i swoich najbliższych?  
Prenumerata miesięcznika "ZDROWIE, URODA I ŻYCIE"  
będzie tego najlepszym dowodem!**



*"...Są rzeczy na Ziemi i Niebie, o których nie śniło się filozofom...."*

uczeni. Aparatura jaką dysponuje obecnie świat naukowy wykazuje psychotogramy, czyli świetlne promieniowanie wydzielane przez ciało. Jego nasilenie i barwa zależy od stanu fizycznego i psychicznego człowieka. Dobrze jest stwierdzić własną barwę. Ciekawe, że

ronnego nie jest jednakowa u wszystkich ludzi a ponadto zależy od długości wystawienia organizmu na szkodliwe oddziaływania. Zaburzenia energetyczne w organizmie powodują chorobę. Tę tezę poświadcza lecznicze działanie przekazywania energii bioenergo-

## NIEWIDZIALNY WRÓG CZ. III

**H**induskie "Wedy" tzn. księgi mądrości, których data tonie w mrokach wielowiekowej, legendarnej niemal, odległej przeszłości, powiadają, że najpierw było Słońce i tylko ... Słońce. Jego żar spowodował koagulację wolnej pary, która połączyła się w kolistę molekuły a te zapoczątkowały życie. Budulcem wszechbytu, elementem podstawowym i zasadniczym jest według filozofii Wschodu tak zwana PRANA. Wynikałoby więc z tego, iż jest ona wynikiem przejścia energii w materię. PRANA nasycza i przenika sobą wszelkie organizmy, sięgając swymi promieniami poza ich granice, stąd przy pewnym stężeniu, może być widziana nawet gołym okiem. Ten właśnie obłoczek, okalający ciało fizyczne, nazywamy "aurą". Że jej istnienie jest faktem, stwierdzono już kilka lat temu. Dr Kilner skonstruował kamerę, z której przez specjalny ekran można obserwować selekcję barw pranicznej emanacji.

Najsilniej emanuje PRANA w okolicy mózgu, podczas intensywnych wzruszeń i napięcia myślowego człowieka. Wówczas ponoć można ją uchwycić gołym okiem. Prawdopodobnie właśnie taką aurę widywano wokół głowy Jezusa.

Każda komórka według filozofii hinduskiej, każdy najdrobniejszy atom, wypełniony jest PRANĄ, energią, siłą życiową wypełniającą sobą wszechświat, a której ziemską potencja uzałożniona jest od Słońca.

PRANA niezaprzeczalnie istnieje lecz nie jest dotychczas zbadana przez najczulsze nawet aparaty. "...odkrycie energii biologicznej (PRANY) posiadać będzie dla ludzkości taką wagę jak odkrycie energii atomowej..." - twierdzą

każdy z nas posiada zmienną barwę odczytaną nad rozwartą lewą dłoń i stałą barwę własną odczytaną nad grzbietem lewej dłoni. Kolorystyczne promieniowanie wnętrza dłoni obrazuje stan zdrowia osoby. Kolorystyczne zabarwienie promieniowania wierzchu lewej dłoni, pokazuje wrażliwość osoby na promieniowanie płynące z otoczenia. Osoba, której wierzch lewej dłoni emanuje kolor czerwony, jest mało wrażliwa na promieniowanie zewnętrzne i może nawet przez dłuższy okres czasu spać nad żyłą wodną. Kolor fioletowy emanowany przez wierzch lewej dłoni, oznacza dużą wrażliwość. Osoba z barwą fioletową promieniowania, znacznie szybciej zachoruje pod wpływem żył wodnych niż osoba z barwą czerwoną.

Promieniowanie wnętrza i zewnętrznej strony lewej dłoni nie ogranicza się jedynie do wymienionych już dwóch kolorów. Występują kolory: czarny, czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, indygo, fiolet i biel, a czasem również szary. Osoby posługujące się skutecznie wahadłem wykorzystują jeszcze do swych badań zakres podczerwieni (w połowie między barwą czarną a czerwoną) oraz ultrafioletu (w połowie między barwą fioletową a białą).

Obserwacje promieniowania i barwy promieniowania jakie wydziela człowiek wskazują na zachwianie systemu obronnego organizmu narażonego na długi okres działania negatywnego promieniowania z zewnątrz. Efektywność działania systemu obronnego nie jest jednakowa u wszystkich ludzi, a ponadto zależy od długości wystawienia organizmu narażonego na długi okres działania negatywnego promieniowania z zewnątrz. Efektywność działania systemu ob-

terapeuty jego pacjentowi.

Starajmy się nie dopuszczać do zaburzenia systemu energetycznego naszego organizmu. Nie prowokujemy chorób. Brońmy się przed promieniowaniem żył wodnych i pól elektromagnetycznych, tworząc neutralne środowisko w naszych mieszkaniach i miejscach pracy.

Neutralizator TM-015R jest rozwiązaniem problemu. Pracujesz przy komputerze. Twoje dzieci spędzają wiele czasu przy komputerze, w pobliżu przechodzą kable wysokiego napięcia, pracuje fabryka, spędzasz wiele godzin za kierownicą samochodu... - To właśnie dla takich jak ty, neutralizator jest obrotką. Żyj i pracuj w bezpiecznych, zdrowych warunkach. Nie myśl, że ciebie ten problem nie dotyczy, że to bzdury... O szkodliwym wpływie promieniowania żył wodnych wiele już napisano. Niektórzy autorzy twierdzą wręcz, że jednym z powodów, a może nawet jedynym powstawania i rozwoju raka jest właśnie niewłaściwe promieniowanie gleby pod stałym miejscem zamieszkania.

Niejaki von Pohl w mieście Vilsibury (Niemcy) przeprowadził skrupulatną statystykę i udowodnił, że dosłownie **wszystkie przypadki kliniczne nowotworów pochodzą z tak zwanych domów zapromieniowanych**. Długotrwałe zamieszkiwanie w nich spowodowało zachorowanie.

**Zabezpiecz siebie i swoich bliskich. Kup i korzystaj z właściwości NEUTRALIZATORA TM-015R.**

Barbara Oralewska, Ph.D.  
Tel.: 312-890-4718



# RYTMY BIOLOGICZNE i stany depresyjne

Już w czasach starożytnych zdawano sobie sprawę z cyklicznie występujących objawów melancholii u człowieka, które wiązano ze zmianami sezonów. Nasilenie tych stanów obserwowano szczególnie wiosną i jesienią. Ale dopiero przed około półwieczem rozpoczęto systematyczne badania naukowe z tego zakresu.

**U** zdrowego człowieka, żyjącego w warunkach rytmicznych zmian dnia i nocy, wszystkie procesy życiowe, takie jak: rytm snu i czuwania, dobowe zmiany temperatury ciała, liczba erytrocytów we krwi, uwalnianie różnych hormonów itp. przeplatają się wzajemnie w ściśle określonym porządku czasowym. Wyraża się to specyficznością cyklicznych zmian oraz stabilnością ich odpowiednich faz. Mówimy więc, że w normalnych warunkach rytmy biologiczne człowieka są zsynchronizowane z 24-godzinnyim rytmem obrotu kuli ziemskiej dookoła swej osi, a co za tym idzie - z dobową zmianą światła i ciemności, dobowymi wahaniami temperatury, wilgotności itp. Dlatego też przeważająca większość tych rytmów człowieka charakteryzuje się okresem 24-godzinnyim.

Umieszczenie człowieka w warunkach pozbawionych tak zwanych "dawców czasu", np. w jaskini lub specjalnie do tego celu skonstruowanym bunkrze, nie spowoduje zaniku powyższego porządku czasowego rytmiki procesów życiowych. Ulegną zmianie tylko okresy tych rytmów; z dobowych powstaną rytmy okołodobowe - circadiane (circa - około,

dies - dzień). Są to rytmy endogenne, które u człowieka mają okres dłuższy od 24 godzin (zwykle 25 godz.). Termin "endogenne" oznacza, że np. wspomniane już rytmy snu i aktywności oraz rytm temperatury ciała przebiegają w stosunku do siebie w pewnym, ściśle określonym układzie również w środowisku stałym, pozbawionym "dawców czasu", którymi są przede wszystkim rytmiczne zmiany światła i ciemności.

Jednakże długotrwałe oddziaływanie stałych warunków, np. nocy polarnej, długiego przebywania w jaskini lub w podziemnym bunkrze, doprowadzić może do zaburzenia współzależności rytmu temperatury ciała oraz rytmiki snu, co ujawni się w formie ich desynchronizacji. Świadczy to o tym, że oba te procesy są pod kontrolą przynajmniej dwóch oscylatorów (zegarów biologicznych).

Obecnie przyjmuje się, że praktycznie wszystkie procesy życiowe człowieka są kontrolowane przez dwa oscylatory: X - silny i Y - słaby. Pod kontrolą oscylatora X są takie procesy jak: głęboka temperatura ciała, poziom kortyzolu we krwi, sen paradoksalny (tzw. faza REM snu), wydalanie potasu przez nerki. Pod kontrolą oscylatora Y są znajdują się rytm aktywności i wypoczynku, temperatura skóry, stężenie hormonu wzrostu we krwi, sen wolnofalowy czy wydzielanie wapnia przez nerki. Są to tylko niektóre ważne procesy życiowe z długiej ich listy, które zostały zbadane z uwzględnieniem rytmiki biologicznej.

Oba oscylatory charakteryzują się rytмами o różnych długościach okre-



su, dlatego też - by organizm człowieka mógł funkcjonować jako całość, wykazując pełną synchronizację wszystkich rytmów do okresu 24-godzinnego - muszą one być ze sobą sprzężone. W zdrowym organizmie człowieka, na skutek współdziałania między tymi dwoma oscylatorami, wszystkie rytmy endogenne mają ten sam okres, wynoszący, jak już mówiliśmy, około 25 godzin. Jednakże głęboki, a szczególnie długotrwały zmiany w środowisku człowieka mogą prowadzić do zaburzeń we współpracy tych oscylatorów. Dochodzi wówczas do tzw. wewnętrznej desynchronizacji, co w konsekwencji może doprowadzić do powstania różnych zmian chorobowych



człowieka. Bez wątpienia do takich zmian można również zaliczyć cyklicznie pojawiające się stany depresyjne.

### Depresja sezonowa

Istnieje wiele różnorodnych stanów depresyjnych określanych skrótem SAD (Seasonal Affective Disorder), które nasilają się okresowo, szczególnie późną jesienią (październik - grudzień) oraz na wiosnę (w okolicy marca). Ostatnie badania przeprowadzone w USA wskazują, że ta sezonowa choroba dotyka stosunkowo dużego odsetka ludzi. Na przykład na jeden tylko artykuł zamieszczony w prasie zareagowało około 2 tys. osób, przyznając się do tego typu zaburzeń zdrowotnych.

Oto zasadnicze symptomy depresji sezonowej: obniżenie aktywności życiowej (ogólna apatia), przedłużony okres snu (wczesne chodzenie spać i późne wstawanie), bardzo wyraźne obniżenie zdolności do koncentracji w czasie pracy oraz wyraźna niechęć do utrzymywania jakichkolwiek stosunków towarzyskich (ucieczka w samotność). Ulega również zaburzeniu elektrofizjologiczny obraz snu polegający na wzroście zagęszczenia epizodów REM i spadku liczby fal delta.

Odsetek ludzi mających stany depresyjne zależy nie tylko od sezonu, ale również od szerokości geograficznej, w której żyją. U niektórych osób stany depresyjne uległy znacznemu złagodzeniu lub ustępowały całkowicie po przeniesieniu się z północy na południe. Odwrotne zależności obserwowano u ludzi przemieszczających się z południa na północ. Dalsze badania wykazały, że na powstawanie stanów depresyjnych duży wpływ mają również warunki natężenia światła słonecznego. Obserwuje się na przykład wyraźne pogorszenie się stanów depresyjnych człowieka w czasie długotrwałego zamurzenia. U polarników zimujących

na Antarktydzie, a także u Eskimosów obserwuje się pod koniec okresu zimowego wyraźne zaburzenia rytmu snu, polegające przede wszystkim na trudnościach w zasypianiu, opóźnianiu pory udawania się na spoczynek, przedwczesnym budzeniu się itp. Oprócz tego obserwuje się zwiększenie liczby zachorowań na choroby psychiczne, a także liczby samobójstw i gwałtów. Około jednej trzeciej mieszkańców Tromsø w Norwegii cierpi na różne zaburzenia snu w okresie nocy polarnej.

Z przedstawionych danych wynika, że światło odgrywa olbrzymią rolę w regulacji funkcji życiowych człowieka. Dotyczy to praktycznie wszystkich istot żywych na Ziemi. Powszechnie znane są przykłady sezonowych zmian rozrodu zwierząt użytkowych, co wykorzystywane jest przez hodowców stosujących odpowiedni fotoperiod w celu uzyskania jak największej liczby ich potomstwa. Praktycznie dla każdego gatunku zwierzęcia istnieje krytyczna długość dnia, poniżej której wszelkie procesy rozrodcze są hamowane. Na przykład dla hodowanego często w domach chomika syberyjskiego takim krytycznym okresem jest 12,5 godziny światła w ciągu doby. Przy krótszym okresie w rodzinie chomiczej nie uzyskuje się potomstwa. Eskimosi nie przechodzą menstruacji w czasie zimowej nocy polarnej. Proces ten powraca do normy z nastaniem wiosny. W okresie nocy polarnej obserwuje się również przedłużenie okresu snu, ogólny stan depresyjny bez jakichkolwiek chęci podtrzymywania życia towarzyskiego. W początkowych etapach ewolucji człowieka zjawiska te mogły być czynnikiem adaptacyjnym umożliwiającym przetrwanie okresu zimowego. Dzisiaj, w związku z gwałtownym rozwojem cywilizacyjnym, utraciły swoje znaczenie. W dobie obecnej pracujący człowiek jest stale poddawany działaniu nienaturalnych czynników otoczenia. Przede wszystkim cierpi na brak światła i to w sensie dosłownym.

Większość bowiem czasu ludzie spędzają w pracy lub w domu, gdzie maksymalne natężenie światła rzadko osiąga wartość 500 luksów, gdy tymczasem nawet w pochmurny dzień natężenie światła sięga 10 tys. w południe, a w południe dnia słonecznego sięga nawet 100 tys. luksów. To oczywiście prowadzi do desynchronizacji rytmiki czynności życiowych człowieka, do uzyskania której niezbędna jest codzienna, co najmniej kilkugodzinna ekspozycja świetlna o natężeniu przynajmniej 4 tys. luksów. Poza krótkimi okresami wakacyjnymi praktycznie ten warunek nigdy nie jest spełniony.

### Desynchronizacja rytmiki

Są liczne dowody na to, że zaburzenia biorytmów organizmu mogą być podłożem wielu symptomów depresji. Przede wszystkim główne zaburzenia w architekturze naszego obrazu snu mogą być związane z zaburzeniami sprzężenia między oscylatorem X i Y, co w konsekwencji może prowadzić do wewnętrznej desynchronizacji procesów niezbędnych do prawidłowego rytmu snu i czuwania. Zarówno rytmika snu REM jak i temperatury ciała są kontrolowane przez silny oscylator X, natomiast rytm snu wolnofalowego jest pod kontrolą oscylatora słabego Y. Zaburzenia więc w rytmice snu jako całości mogą być skutkiem desynchronizacji funkcji obu tych oscylatorów.

Również badania rytmiki dobowej temperatury ciała człowieka dostarczają dowodów na istnienie powiązań między desynchronizacją rytmów biologicznych a stanami depresji. Stwierdzono bowiem, że w okresie depresyjnym maksimum temperatury ciała występuje znacznie wcześniej w porównaniu z osobami zdrowymi.

Wykazano zależność między rytmem temperatury a typem snu. Sen jest bardzo krótki, jeżeli zasypianie



przypada na okres minimalnej temperatury ciała, zaś długi, jeśli jego początek zbiega się z okresem wartości maksymalnych dobowego cyklu temperatury ciała. Przebudzenie zwykle następuje w fazie wzrastania temperatury ciała.

W doświadczeniach, w których przesuwano porę snu na godzinę 10 rano, a więc na okres stopniowego wzrostu temperatury ciała, uzyskiwano obraz snu podobny lub wręcz identyczny z tym, jaki obserwuje się u ludzi będących w stanie depresji. Wyniki te sugerują, że przyczyną depresji może być zaburzenie rytmu snu, prowadzące do wewnętrznej desynchronizacji funkcji oscylatorów kontrolujących dobowe rytmy temperatury ciała oraz rytm snu i czuwania.

Opisane zjawisko współzależności rytmów snu i temperatury ciała można wykorzystać w profilaktyce stanów depresji człowieka. Należałoby tylko przesuwać porę snu w taki sposób, aby nastąpiła wewnętrzna synchronizacja tych rytmów, jak u ludzi zdrowych. Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że nawet jednorazowe wcześniejsze lub późniejsze (w zależności od fazy rytmu temperatury) pójście spać może doprowadzić do stanu normalnego zaburzonego uprzednio układu poszczególnych faz snu i złagodzić niekorzystne następstwa podróży transkontynentalnej (tzw. zjawisko jet lag, kiedy to następuje czasowa desynchronizacja rytmów snu i temperatury ciała). Przez przyspieszenie lub opóźnienie (w zależności od kierunku podróży) okresów snu i aktywności można doprowadzić do znacznie szybszej synchronizacji tych rytmów, co normalnie zajmuje około dwóch tygodni.

Długie przebywanie człowieka w warunkach izolacji może również prowadzić do czasowej desynchronizacji rytmów temperatury ciała oraz snu i czuwania, a tym samym do ujawnienia się stanów depresyjnych. Takich dowodów dostarczyły badania na ochotnikach przebywających w bunkrach, w całkowitej izo-

lacji przez wiele tygodni a nawet miesięcy.

### Hormony a stany depresyjne

Oprócz opisanych powyżej zaburzeń rytmów dobowych temperatury ciała oraz snu i czuwania w okresie depresji obserwuje się również głębsze zmiany natury hormonalnej. Doniesienia japońskich badaczy wskazują, że u osób będących w stanie depresji zanika całkowicie dobowy rytm stężenia kortyzolu w surowicy krwi. Dotyczy to także dobowych zmian stężenia melatoniny we krwi człowieka. Melatonina zdaje się pełnić bardzo ważną rolę w regulacji rytmów biologicznych wszystkich kręgowców, także i u człowieka. Jak wykazały liczne badania, jest ona wytwarzana w szyszynce z serotoniny w sposób cykliczny. Maksimum stężenia tego hormonu we krwi człowieka występuje w nocy.

Biologiczna funkcja melatoniny jest bardzo różnorodna i stosunkowo mało jeszcze poznana. Jedną z najlepiej zbadanych funkcji jest jej udział w regulacji rytmów sezonowych procesów rozrodczych. Ta jej rola, jak już powiedzieliśmy, jest w dużym stopniu zależna od światła. Światło o określonym natężeniu już po około 20 minutach powoduje zahamowanie syntezy melatoniny przez szyszynkę, co natychmiast objawia się spadkiem hormonu we krwi.

Melatonina odgrywa nie tylko ważną rolę w regulacji rytmiki procesów rozrodczych praktycznie u wszystkich kręgowców, ale może także spełniać rolę głównego synchronizatora różnych rytmów biologicznych organizmu.

Sygnalizowane są już możliwości praktycznego wykorzystania melatoniny z zależności od fazy rytmu biologicznego u osób, które zmieniły strefę czasu. Podanie w odpowiedniej dawce i odpowiednim czasie melatoniny może przyspieszyć okres spłacenienia "długu czasowego" i znacznie skrócić okres występowania zaburzeń fizjologicznych. Być może w

niedalekiej przyszłości melatonina znajdzie również zastosowanie w zapobieganiu desynchronizacji rytmów biologicznych astronautów. Szczególnie może się ona przydać w podróżach na inne planety, gdzie panują skrajnie różne od ziemskich warunki. Na przykład doba na Marsie trwa 37 minut dłużej od doby ziemskiej, a natężenie światła w południe wynosi zaledwie 1/3 natężenia światła na Ziemi.

Można by też pomyśleć o zastosowaniu melatoniny do zapobiegania stanom depresji. Szczególnie interesujące są wyniki badań przeprowadzonych w USA. Wskazują, że chorzy na depresję maniacką są bardzo wrażliwi na działanie światła, nawet o bardzo niskim natężeniu, oraz na poziom melatoniny we krwi.

Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika jasno, że melatonina jest jedną z kluczowych substancji mechanizmu zegara biologicznego.



Wiele kobiet cierpi z powodu infekcji drożdżowych, których symptomami są: swędzenie, pieczenie i nieprzyjemne upławy.

**Sklepy BACK TO NATURE, INC.** dysponują wieloma naturalnymi preparatami w postaci czopków, kremów i tabletek, które skutecznie zwalczają ten problem.

Preparaty te likwidują też dolegliwości przedmiesiączkowe.



# ORIENTAL MEDICINE



## DR. YANOS HERB - MED

**BEZPŁATNE:** Porady • Masaże • Badanie ciśnienia krwi i cukru we krwi.  
**LECZENIE:** Stosowanie medycyny orientalnej, magnetoterapia, akupresura, masaże tybetańskie i chińsko-japońskie

### WYSYŁKA I SPRZEDAŻ

środków odchudzających • **przeciwnakowych** (działają jak preparat prof. Tolpy) • tabletek i maści likwidujących pigment (plamy wątrobowe) • leków na paradontozę (zapalenie dziąseł) • choroby płuc, nosa, gardła • choroby alergiczne • przewodu pokarmowego • trądzik różowaty • impotencję • łysienie • sklerozę • obniżające cholesterol • rozpuszczające kamienie nerkowe i wątrobowe • likwidujące nadciśnienie • bielactwo • wpływające na wzrost i rozwój u dzieci • duża gama środków farmakologicznych i kosmetyków • Specjalizujemy się w leczeniu oryginalnymi lekami z Chin i Japonii.

*Po więcej informacji dzwoni do lekarza  
Jana Smolińskiego – specjalisty z Polski,  
który jest pracownikiem naukowym  
INSTYTUTU RAKOWEGO W CHICAGO*

**OTWARTE:**  
codziennie od 11 - 8, niedziela od 10 - 3  
3065 N. MILWAUKEE AVE.  
CHICAGO, IL 60618

tel.: 267-9310



*Czy zdajesz sobie sprawę,  
co chemia robi z naszym organizmem?*

**Dbaj o swoje zdrowie bo życie masz jedno!!!**

## KUPUJ PRODUKTY NATURALNE

Posiadamy produkty higieny osobistej, środki czyszczące, kremy odmładzające i wiele innych.

Zaoszczędzisz zdrowie czas i pieniądze. Kupuj po cenie hurtowej prosto od producenta produkty najlepszej jakości w USA.

**Nic nie ryzykujesz - zmień tylko sklep.  
Produkty dostarczane do domu klienta.**

Damy ci kontakt z producentem. Informacje:

**VICKY**

708-488-0593

**HALINA**

312-237-3909

## Specjalistyczny Ośrodek Opieki

### LECZENIE ALERGII I ASTMY

Zaznacz Twoje lub dziecka dolegliwości:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> zatłoczony nos, chrapanie | <input type="checkbox"/> trudności z oddychaniem    |
| <input type="checkbox"/> kaszel, kichanie          | <input type="checkbox"/> łzawienie i swędzenie oczu |
| <input type="checkbox"/> zapalenie oskrzeli        | <input type="checkbox"/> ból brzucha, biegunka      |
| <input type="checkbox"/> ból gardła i uszu         | <input type="checkbox"/> swędzenie skóry, egzema    |
| <input type="checkbox"/> ból głowy, zatok          | <input type="checkbox"/> częste przeziębienia       |

## ANNA SZPINDOR, M.D.

**Specjalista alergolog**

Dyplomowana przez American Board of Allergy/Clinical Immunology

Leczenie uczuleń spowodowanych  
roślinami, kurzem, zwierzętami, pokarmami

1000 Lake Street  
Harlem i Lake (Oak Park Mall)  
Oak Park, (708) 848-3393

1585 N. Barrington Rd.  
Hoffman Estate  
(708) 310-8844

Dodatkowe ośrodki w Lincoln Park, Buffalo Grove, Willowbrook i Lisle.  
Dr. Szpindor przyjmuje tylko w Oak Park i Hoffman Estate.

## Leczę, kiedy medycyna XX w. jest bezradna

**BIOENERGOTERAPEUTA - ZIELARZ -  
JASNOWIDZ - UZDROWICIEL**

Prześwietlam ręką, wskazuję miejsca chore.

Posiadam i zakładam ekrany  
odpromieniowywania żył wodnych. Przyjmuję w domu, odkrywam u ludzi otoczki, przekazuję innym właściwości bioenergoterapeutyczne.

**Posiadam wkładki magnetyczne do butów oraz  
prześcieradła lecznicze  
napromieniowane przeze mnie**

Prześcieradko wraz z przesyłką i ekranem - \$18.50

Tadeusz Panek  
17 Williams St.,  
Bristol, CT 06010, USA  
Tel. (203) 585-8964  
(201) 779-5764





Tygodnik "Newsweek" zacytował biologa z uniwersytetu na Florydzie, Luisa Gillette, który miał powiedzieć na jednym z lekarskich kongresów: "Każdy z obecnych na tej sali mężczyzn jest już tylko w połowie mężczyzną, w porównaniu z własnym dziadkiem".



**P**rzed wygłoszeniem swego referatu Luis Gillette prowadził wyprawę badawczą nad jednym z jezior na Florydzie, jeziorem Apopka. I nie chodziło w niej o badanie ludzkiej płodności. Chodziło po prostu o zbadanie, w jakim stopniu, w jeziorze Apopka, odnawia się populacja aligatorów - po to, by móc wyznaczyć, bezpieczną dla przetrwania gatunku, liczbę zwierząt, na które będą mogli polować myśliwi. Badacze stwierdzili ze zdumieniem, że nie tylko samce aligatorów wykazywały tak niski poziom testosteronu (hormonu męskiego), że były one prawdopodobnie bezpłodne, ale również ich penisy osiągały rozmiar zaledwie jednej czwartej normalnego rozmiaru penisa aligatora. A trzeba dodać, że jezioro Apopka zostało w latach 80. silnie zanieczyszczone - dostało się do niego - przez przypadek - tysiące litrów pestycydów produkowanych na bazie DDT.

Tenże Luis Gillette miał przypadkowo potem okazję rozmawiać z innymi badaczami, którzy zaobserwowali analogiczne zjawiska: spadek te-

stosteronu, osłabienie spermatogenezy (produkcji plemników) i... zmniejszenie rozmiarów penisa w populacji samców myszy laboratoryjnych wystawionych na działanie zanieczyszczeń chemicznych. Wreszcie natrafił na badania dotyczące już tym razem rodzaju ludzkiego.

W Michigan, w roku 1973 - jak zwykle przez przypadek - krowy zostały skażone pewną ilością pestycydów, zbliżonych składem chemicznym do ludzkich hormonów. U męskiego potomstwa urodzonego i karmionego piersią przez kobiety, które jadły mięso owych krow,

stwierdzono deformacje związane z czynnościami jąder - w tym, między innymi, nadmierny rozrost penisów.

Biorąc dodatkowo pod uwagę generalny spadek poziomu plemników w nasieniu współczesnych samców gatunku, do którego sam należy, Gillette wyciągnął następujący wniosek ze swoich badań: skażenie środowiska nie zna granic. My, tak samo jak aligatory z jeziora Apopka, zatopieni jesteśmy we wszechogarniającym oceanie zanieczyszczeń chemicznych, wśród których bardzo wiele ma skład chemiczny ana-

logiczny do składu hormonów żeńskich - estrogenów. Jaki z tego wniosek? Wszyscy jesteśmy jak hodowane na hormonach kurczaki. Samce ludzkie są dziś sfeminizowane przez działanie fałszywych syntetycznych estrogenów, w których bez przerwy muszą się zanurzać - w konsekwencji mają więc coraz mniej plemników...

Pozostaje niezbita naukowa pewność co do jednego: jeśli poza jakimiś szczególnymi przypadkami - wymiary penisa nie są zagrożone, a bogactwo płodności zawarte w nasieniu pozostawia coraz

## CORAZ MNIEJ TESTOSTERONU



więcej do życzenia. Już od 1991 r. duński endokrynolog Niels Skakkabaek twierdził, że "począwszy od roku 1938 liczba plemników u mężczyzn w USA i dwudziestu innych krajach spadła o połowę. W tym samym czasie potroiła się liczba przypadków wykrycia raka jąder".

Profesor Emile Baulieu, wynalazca słynnej pigułki abortyjnej RU 486, stawia cztery hipotezy mające wyjaśnić to zjawisko:

**1. Sposób życia.** Napięcie psychiczne, w jakim żyjemy, może mieć psychosomatyczny wpływ na poziom naszej płodności. "Co jest analogiczne do zjawiska, jakim był zanik miesiarki u kobiet przetrzymywanych w obozach śmierci. Bo produkcja plemników zależna jest od chromosomu FSH, który syntetyzowany jest w przysadce, pod bezpośrednią kontrolą mózgu."

**2. Toksyczny wpływ licznych zanieczyszczeń** - od ołowiu począwszy i na pestycydach skończywszy.

**3. Działalność licznych syntetycznych związków** o składzie zbliżonym do hormonów kobiecych, zawartych przede wszystkim w pestycydach, lecz także hormonów zawartych w niektórych warzywach - na przykład w kapuście - których skład zbliżony jest do składu estrogenów.

**4. Sposób ubierania się.** Jądra ludzkie mają taką budowę, że powinny swobodnie zwisać w pewnej odległości od ciała, w nieco niższej temperaturze niż temperatura ud, do których są one często przyciśnięte przez slipy lub dżinsy. Jest rzeczą dowiedzoną, że zbyt wysoka temperatura szkodzi spermatogenezie. Profesor Baulieu żartuje nawet, że noszenie bardzo obcisłych ubrań przez mężczyzn - przynajmniej w świetle badań statystycznych - ma tak silny wpływ na spermatogenezę, że "można by doradzać je jako skuteczny środek antykoncepcyjny".

Jednak dla naukowców obniżenie poziomu plemników pozostaje tajemnicą. Wszystkie dotychczasowe wyjaśnienia wydają się niewystarczające. "Z pewnością nie mamy tu do czynienia z jedną jedyną przyczyną tego zjawiska - mówi inny naukowiec - lecz z kombinacją wielu powodów. I bardzo niewiele wiemy na ten temat, bo mężczyźni, którzy do nas przychodzą, to właśnie ci, którzy z płodnością mają kłopoty".

## 30 gramów błonnika

**M**oda na błonnik przycichła, choć do niedawna wielu ludzi gotowych go było uznać za panaceum na większość chorób układu trawienne- go. Obecnie możemy już mówić o błonniku bez emocji. Odgrywa istotną rolę w procesie trawienia, mimo, że nasz przewód pokarmowy go nie trawi.

- Zmniejsza wchłanianie tłuszczów z pożywienia, tym samym przyczyniając się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Warto pamiętać, że produkty zawierające błonnik bywają bogate w pektyny, a te wiążą cholesterol, mogą więc być uważane za substancje antymiażdżycowe. Najwięcej ich jest w skórze jabłek i w burakach.



- Przyspiesza ruch robaczkowy jelit. Przeciwdziała więc zaparciom, które stają się coraz powszechniejszą dolegliwością. Pośpiech, siedzący tryb życia, nieprawidłowe odżywianie osłabiają ruchy jelit. Błonnik niweluje ten niekorzystny objaw.

- Zobojętnia kwas solny znajdujący się w soku żołądkowym,

ma zatem znaczenie w zapobieganiu chorobie wrzodowej żołądka.

- Utrudnia wchłanianie węglowodanów, czyli obniża poziom glukozy we krwi, co ma duże znaczenie dla osób otyłych i cierpiących na cukrzycę.

Zdrowy człowiek powinien jeść codziennie 30-40 g błonnika. Najwięcej znajdzie go w pieczywie razowym, kaszach gruboziarnistych, warzywach i owocach.



**BOŻENNA WANDOWSKA**

zaprasza do słuchania programu radiowego

**"KOBIECĄ BYĆ"**

**"Nic co babskie nie jest nam obce"**

od poniedziałku do piątku w godz. 4.00 - 4.30 po południu.

Stacja **750 AM**

tel. do studia 286-1616

*Stanley Travel Bureau*

**PIENIĄDZE DO POLSKI W 24 GODZINY**

SOCIAL SECURITY • ZAPROSZENIA DO USA I KANADY

TLUMACZENIA • LEKARSTWA DO POLSKI • WIZY

PRACE DLA KOBIEC • TANIE BILETY LOTNICZE

PACZKI • NOTARIUSZ I INNE

**STANISŁAW DETKIEWICZ**

4419 N. MILWAUKEE AVE.,

CHICAGO, IL 60630

☎ (312) 777-7979

☎ (312) 725-5035





**L  
E  
C  
Z  
A**

## PSYCHOTRONICZNE

**G**dzie tkwi źródło naszego złego samopoczucia, spadku sił witalnych, nękającej nas choroby? Te pytania nie omijają nikogo z nas. A im bardziej los nas doświadczają, tym wytrwalej szukamy na nie odpowiedzi. Psychotronicy i niektórzy psychoterapeuci twierdzą, że to właśnie my sami, żadne inne niesprzyjające okoliczności, jesteśmy jedyną przyczyną i kreatorami wszelkich zjawisk przeszłych i przyszłych naszego życia. Nasza myśl to niezgłębiona potęga i nośnik ogromnej energii, i

to zarówno tej pozytywnej, jak i negatywnej. Nie da się ukryć, że niektóre myśli wywołują w nas silne stany emocjonalne. Czasami jakieś wyimaginowane niebezpieczeństwo powoduje przecież, że wzrasta ciśnienie krwi, tętno, szybkość oddechu. Reakcjom tym towarzyszy napięcie mięśni, odczuwane jako bóle głowy, kurcze, bóle brzucha, klatki piersiowej, karku. Nierzadko może się to skończyć omdleniem, drżeniem ciała, kołataniem serca. Współczesny człowiek, żyjący w ciągłym stresie i pośpiechu,

doskonale zna te dolegliwości. A przecież wszystko zaczyna się zupełnie niepozornie i niewinnie, od jakiejś myśli, wyobrażenia...

Nikt już obecnie nie neguje tego, że nasze myśli mogą w bezpośredni sposób ingerować w procesy zachodzące wewnątrz komórek ustroju, choć dokładne funkcjonowanie myśli nie zostało jeszcze ostatecznie zbadane. Mówi się, że są to fale elektromagnetyczne o nieznanym do tej pory zasięgu. Naukowcy obliczyli, że każdy z nas ma około 50 tysięcy myśli dziennie. Ile w tym



gąszczu myślowym jest zwątpienia, złości, gniewu, agresji, nienawiści, pesymizmu oraz pogardy?

Psychotronicy uważają, że kiedy pozwalamy się unosić uczuciom złości, gniewu czy zniechęcenia, wysyłamy w przestrzeń wiązki negatywnych, dysharmonicznych wibracji. Tam zlewają się one z wibrującymi podobnie emocjami innych ludzi, potęgują się i wtedy atakują nas ze zdwojoną siłą. A człowiek ma jakąś przedziwną tendencję do pielęgnowania właśnie tych złych myśli. Pielęgnując je, koduje w podświadomości negatywne wzorce jak złe matryce, które w końcu odbijają swój wizerunek na naszym ciele fizycznym. Tak właśnie powstają choroby, złe samopoczucie, pech... Myślami można aktywnie kierować przez ich stałą kontrolę. Nie jest to takie trudne, wymaga jedynie cierpliwości i niedopuszczania do siebie negatywnych wyobrażeń osłabiających i zużywających naszą energię. Jeśli pojawia się takie, to trzeba je natych-

miast zmienić na pozytywne. Np. często, wstając rano, mówimy: "Czuje się fatalnie, jestem do niczego", w rezultacie mamy dzień pełen szarości i przykrości. A przecież można inaczej. "Czuje się świetnie, czeka mnie wiele dobrych i wspólniałyh rzeczy." Jeżeli z takim nastawieniem i silnym przekonaniem wkroczyliśmy w nowy dzień, to na pewno możemy się spodziewać wszystkiego, co najlepsze. Aby uwolnić się od wzorców negatywnego myślenia, można stosować technikę "afirmacji", o której pisze Louise L. Hay w książce pt. "Spróbuj uzdrowić swoje życie". Afirmacja to pozytywne myśli narzucane podświadomości w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu. Nasza podświadomość to bierny i bardzo skrupulatny "magazyn pamięci". Jeśli przez długi czas "wpychamy" do niej schematy myślowe typu: "Jestem pechowcem. Nikt mnie nie kocha", to nie możemy oczekiwać od życia szczęścia, zdrowia, radości i miłości. Jeśli chcemy w życiu coś

osiągnąć, to nasze myśli nie mogą temu zaprzeczać.

Niektórzy psychotronicy posuwają się w swoich przekonaniach bardzo daleko, twierdząc, że każdą chorobę można cofnąć przez zmianę sposobu myślenia. Najczęściej jako przykład pada tu przypadek Evelyn Monahan, która w młodości uległa ciężkiemu wypadkowi. Z utratą wzroku, padaczką i paraliżem ręki uporała się ona za pomocą intensywnych ćwiczeń psychotronicznych, polegających między innymi na pozytywnym myśleniu. Trudno powiedzieć, czy sama myśl, nawet najbardziej pozytywna, potrafi uleczyć, choć tak twierdzi - opierając się na przykładzie własnego, niezwykle samouzdrawienia - Evelyn Monahan w książce pt. "Cud metafizycznego leczenia". Z całą pewnością nie zastąpi ona klasycznych metod leczenia. Ale najbardziej nawet konserwatywni lekarze doceniają rolę pozytywnego nastawienia pacjenta w zwalczaniu choroby.

## Nowoczesne i bezbolesne metody leczenia

w komfortowym gabinecie

Lekarz dentysta

**Maria**

**Miłkowska - Ejsbrenner, M.S., D.D.S.**

absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej  
i Loyola University Dental School

**Oferuje pełny zakres opieki dentystycznej  
dla dzieci i dorosłych**



5631 N. Milwaukee Ave.,  
Chicago, IL 60646  
312-631-7070





**J**ak wiadomo, nie ma brzydkich kobiet; są tylko takie, które o sobie nie dbają. Okazuje się jednak, że odpowiednia troska o własną urodę wymaga nie tylko czasu, pieniędzy i cierpliwości, które trzeba "zainwestować" w wizyty u kosmetyczek, fryzjerów i w eleganckich sklepach odzieżowych.

- "Kobieta, pragnąca zawsze wyglądać pięknie i młodo musi zasięgnąć porady u specjalisty takiego jak ja. Po dokładnej analizie budowy ciała i twarzy moich klientek, pokazuję im, jak mają się ubierać, czesać i malować" - mówi Beatrix Isabel Lied, która jest z zawodu tzw. doradcą stylu.

Z publikowanego w niemieckim dzienniku "Bild" poradnika pani Lied

przedstawiamy kilka z jej zaleceń dotyczących urody twarzy. Niemiecka specjalistka dzieli twarze na cztery podstawowe kategorie: kwadratowe, okrągłe, podłużno-prostokątne i trójkątne (kocie). Zaliczenie twarzy do danej kategorii przeprowadza się poprzez przeciągnięcie linii między skroniami, kośćmi policzkowymi, dolną szczęką i podbródkiem.

Osoby o twarzach kwadratowych, radzi Beatrix Isabel Lied, powinny czesać się w sposób klasyczny, a nawet lekko niedbały. Ułożone najlepiej w fale włosy, szcześnie są lekko do tyłu. Zaleca się noszenie okrągłych lub owalnych okularów. Kształty owalne powinny przeważać przy wyborze biżuterii (klipsy, kolczyki, naszyjniki). Nie wolno nosić kwadratowych lub

## Tajemnice twarzy

prostokątnych okularów ani biżuterii w takich kształtach. Przykładem doskonałego dopasowania fryzury i biżuterii jest niemiecka aktorka Dagmar Berghoff.

Panie o twarzach okrągłych muszą zwrócić uwagę na to, by włosy przylegały po bokach do głowy. Fryzura powinna być zaakcentowana silniej w jej górnej części.

Okulary i biżuteria tylko wtedy nie szpecą twarzy, gdy dominują w niej ostre, kanciaste kształty (prostokąty, trójkąty). Należy unikać fryzur z przedziałkiem z boku oraz owalnej biżuterii.

Twarze podłużno-prostokątne (jak na przykład gwiazdy Hollywoodu Jamie Lee Curtis) najlepiej prezentują się w prostych "chłopięcych" fryzurkach z przedziałkiem z boku. Jeśli panie o takim kształcie twarzy noszą okulary, powinny decydować się na oprawki stosunkowo grube i owalne. Także klipsy lub kolczyki muszą mieć łagodne, owalne kształty. Zdecydowanie szkodzą urodzie fryzury z przedziałkiem pośrodku i długie, przylegające do twarzy włosy. Równie niekorzystne są długie prostokątne kolczyki, które niepotrzebnie wydłużają twarz.

Osoby o twarzach trójkątnych (kocich) doskonale prezentują się we fryzurach, gdzie grzywka zaczesana jest do tyłu, a włosy z boku lekko nasuwiają się na twarz. Korzystne jest także czesanie tylnej części fryzury do przodu, w kierunku twarzy. Przy wyborze okularów należy decydować się na owalne kształty w cienkich oprawkach. Niekorzystne są fryzury, które akcentują górną część głowy oraz zbyt duże klipsy i kolczyki.





## MŁODY WYGLĄD

**Z**mieniamy skórę częściej, niż można sobie wyobrazić - co cztery tygodnie. Tyle czasu potrzeba, aby komórki powstałe w najniższej warstwie naskórka, zostały przeniesione na powierzchnię skóry. Obumarte, zrogowaciałe komórki złuszcza się, a proces ten odbywa się niepostrzeżenie. Grubość naskórka zależy od płci. U mężczyzn jest on dużo grubszy niż u kobiet. Na podeszwach stóp jest go bardzo dużo, a na wargach warstewka jego jest tak cienka, że prześwitują przez nią naczynia krwionośne, nadając ustom czerwoną barwę.

Na kondycję skóry wpływa nasze ubranie. Włókna sztuczne nie przepuszczają powietrza, zwiększając wydzielanie potu. Len, jedwab naturalny, bawełna, działają na skórę kojąco, pozwalają jej oddychać i żyć. Zdolności regeneracyjne skóry pomagają nadrobić zaniedbania pielęgnacyjne. Skóra w 80% składa się z wody. Picie 2,5 litra płynów dziennie zapewnia więc jej sprężystość. Bardzo pomaga jej również kąpiel. Po wyjściu z wanny należy ciało dokładnie osuszyć, gdyż pozostawiona na ciele woda paruje wysuszając nadmiernie naskórek. Po kąpieli koniecznie stosujemy kremy, balsamy lub toniki nawilżające.

Zapach, który wydziela skóra może być bardzo przyjemny, ale często bywa też przykry. Skóra małego dzie-

cka pachnie pięknie. Zapach ciała palaczy i osób pijących alkohol, nie jest przyjemny. I mało tu pomogą perfumy i dezodoranty. Nadmiar potu i łoju, które zamykają pory, powodują powstawanie zaskórników i wyprysków. Regularne zabiegi złuszczenia naskórka, dbanie o idealną czystość, pozwoli zwalczyć te uciążliwości.

Na świeży i młody wygląd skóry wpływa nasza dieta bogata w owoce, soki i warzywa, w których głównie występuje witamina C. Niezależnie od pory roku, przynajmniej raz w tygodniu zastosowana kąpiel ziołowa zadziała relaksująco i odświeżająco na cały organizm.

**Kąpiel upiększająca:** Trzy łyżki rumianku wsypać do trzech litrów wody i gotować kwadrans. Wywar przelać do wanny, dodać rozgotowane siemię lniane.

**Kąpiel usuwająca zmęczenie i napięcie:** Dwie łyżki kwiatu lipy, łyżkę rumianku, tataraku i chmielu wsypać do garnka z trzema litrami wody. Gotować kwadrans, a następnie przecedzić do wanny.

**Kąpiel regenerująca i uspokajająca:** Trzy czubate łyżki kwiatu lipy wsypać do trzech litrów wrzącej wody, zagotować i przecedzić, wlać do wanny.

**30 FUNTÓW - W 30 DNI - ZA 30 DOL.**

# DIET MAGIC

**POLECANA PRZEZ LEKARZY DIETA ZAWIERAJĄCA TYLKO NATURALNE SKŁADNIKI**

Spala tłuszcz, wzmacnia energię, wstrzymuje apetyt przyspiesza metabolizm.

**Ewa: 708-593-2249 (dom), 312-202-9920 (biuro)**

4354 N. Milwaukee, Chicago, IL 60641



**L**acińska nazwa rozmarynu powstała z połączenia dwóch słów ros - rosa i marinus - pochodzący od morza czy też związany z morzem. I nic dziwnego, że botanicy nazwali tak właśnie rozmaryn. Bowiem ulubionym miejscem tej roślinki (oczywiście gdy rośnie w swej roślinie) są suche, nierzadko skaliste wybrzeża. Wieczorem i rankiem na rozmarynowych listkach osadza się para morską, która przypomina jakby poranną rosę. W dawnych wiekach rozmaryn nazywano Libanotis. A to dlatego, że podobno w krzew rozmarynu miał być zamieniony przez bogów piękny młodzieniec Libanos. W starożytnej Grecji rozmaryn był poświęcony Afrodycie, czyli bogini miłości. Malowano ją więc często w wiankach z gałązek rozmarynu, mirtu, lauru. Wszędzie uchodził rozmaryn za roślinę świętą, a także magiczną - używano go jako amuletu. Symbolizował też płodność, miłość, szczęście i... śmierć. Ponoć jeden z mitów mówi, że każde dziecko powstaje z krzewu rozmarynowego.

W swej ojczyźnie, tj. w Hiszpanii, Grecji, Portugalii, rozmaryn jest pięknym, rozłożystym, wiecznie zielonym krzewem, wysokim do 1,5-2 m. Niestety, u nas w doniczkach osiąga zwykle o wiele mniejszą wysokość. Rozmaryn należy do rodziny wargowych. Tworzy drobnutki, ale mile pachnące kwiatki, o barwie niebiańsko niebieskiej. Legenda głosi, że taką barwę przejęły one od szat Matki Boskiej, która uciekając ze Świętą Rodziną do Egiptu rozwiesiła je na rozmarynowym krzewie dla oczyszczenia z kurzu. Kwiaty są bardzo chętnie



## Rozmaryn lekarski

oblatywane przez pszczoły, a miód rozmarynowy uchodzi za rarytas. W doniczkach rozkwitają tylko stare rośliny - w maju i czerwcu. Listki rozmarynu są igiełkowate, równowąskie, srebrzystoszare, skórzaste i także przyjemnie pachnące jak kwiaty. Zapach rozmarynu jest tak intensywny, że wyczuwają go nawet żeglarze na statkach znajdujących się o kilka mil od brzegu. Najintensywniej pachną rozmarynowe krzaki w upalne czerwcowe noce. Kamforowaty zapach pochodzi od olejku lotnego, w który obfituje ta roślina.

W lecznictwie, kosmetyce i w kuchni wykorzystuje się listki rozmarynu, czasem ziele, czyli ulistnione gałązki. W kosmetyce bywają

także stosowane same kwiatki rozmarynowe. Surowce te są bogate w olejek lotny (2,5%), garbniki, fitosterole, trójterpeny, flawonoidy, substancje gorzkie, kwasy fenolowe.

Rozmaryn posiada liczne właściwości lecznicze. W Chinach na przykład inhalacjami ze spirytusu rozmarynowego leczy się uporczywe bóle głowy. Leki rozmarynowe można z powodzeniem podawać też osobom nerwowym i tym, które mają kłopot z zasypianiem. Bóle głowy, bezsenność i zdenerwowanie, a także wyczerpanie likwiduje częste przebywanie w sąsiedztwie rozmarynu. Od lat też wiadomo, że okłady z odwaru rozmarynowego leczą spuchnięte, zmęczone powieki. Nacieranie obolałych miejsc spirytusem rozmarynowym wręcz błyskawicznie likwiduje bóle reumatyczne i wszelkie nerwobóle. Proszkiem z wysuszonych listków rozmarynu zasypuje się rany i skaleczenia. Rozmaryn pomaga w trawieniu i łagodzi skurcze przewodów żółciowych. Wspomaga serce i zapobiega jego kołataniami, co jest częste w starszym wieku.

W dzisiejszym ziołolecznictwie liść rozmarynu znajduje różnorakie zastosowanie: wchodzi w skład mieszanek krążeniowych, wzmacniających, używa się go w ginekologii i schorzeniach skórnych. W zdobywającej coraz większą popularność aromaterapii zaleca się inhalacje z olejku rozmarynowego w stanach przemęczenia nerwowego i w depresjach psychicznych.

Włosy płukane odwarem z listków rozmarynu lekko się przyciemniają, zyskują też piękny połysk. Rozmaryn poza tym korzystnie odżywia włosy i skórę głowy. Ogranicza też nadmierne przetłuszczanie się włosów. Aby go uzyskać, potrzeba 200 g świeżych listków rozmarynu i 1 szklankę dobrego czerwonego wina, najlepiej wytrawnego. Listki gotujemy w winie na



wolnym ogniu, potem tonik odcedzamy i zlewamy do czystej szczelnej butelki. Należy go energicznie wcierać we włosy i w skórę głowy przed snem. Głowę warto dodatkowo obwiązać chustką. Tonik stosujemy co drugi dzień przez 5 dni. Włosy pielęgnowane tym tonikiem ponoć "pięknieją w oczach".

Listki rozmarynu wykorzystuje się też w kąpielach aromatycznych. Taka rozmarynowa kąpiel wspólnie pojedźnia skórę, odświeża ją, dezynfekuje, a także leczy reumatyzm, koi bóle mięśniowe, uspokaja, oddala bezsenność. Przemywając systematycznie twarz naparem z rozmarynu, zapobiegamy

skutecznie zmarszczkom.

### Herbatka wzmacniająca

Należy mieszać w podanych proporcjach następujące składniki: liść rozmarynu (1 op.), liść pokrzywy (1 op.), owoc róży dzikiej (1op.), ziele krwawnika (1 op.), nasiona kozieradki (1 op.) i ziele drapacza lekarskiego (1/2 op.)

1/2 stołowej łyżki mieszanki zalać w termosie dwiema szklankami wrzącej wody. Zaparzać około jednej godziny i przecedzić. Wypić w ciągu dnia w trzech równych porcjach, na 20 - 30 minut przed posiłkami.

Liście i kwiatki rozmarynowe

zawsze stanowiły niezastąpiony składnik najlepszych wód kolońskich. Podobno jedną z takich wód odmłodziła się królowa węgierska Elżbieta Piastówna.

W kuchni listki rozmarynu dodawane są niekiedy do farszów, pieczonego mięsa (najczęściej baraniny), ryb, twarogów, ziemniaków. Dym z gałązek świetnie aromatyzuje pieczone na rożnie mięso. Z rozmarynem w kuchni trzeba jednak uważać, żeby nie zepsuć smaku potrawy.

Uwaga: nie należy stosować rozmarynu na własną rękę w okresie ciąży - trzeba skonsultować się z lekarzem.

## Ziele świętej Hildegardy

Święta Hildegarda była w XVII w. wielką propagatorką berberysu, który uważała za lek wielce skuteczny przy wszelkich dolegliwościach wątrobowych.

Berberys to krzew pokryty cierniami, a surowcem są jego korzenie, kora oraz owoce. Kwiaty ma barwy żółtozłotej; zebrane w bukiet wydzielają silny zapach. Owocami są szkarłatne, podługne jagody. Charakterystyczne dla tej rośliny jest występowanie na jej liściach, na spodzie, rdzy zbożowej w postaci pomarańczowych plamek. Rdza przenosi się na zboża, dlatego berberys, kiedyś rosnący wszędzie w stanie naturalnym, został wytępiony i dzisiaj spotyka się go raczej na uprawach.

Jagody berberysu zbiera się jesienią, tuż przed pełnym dojrzewaniem. Zrywa się owoce bez szypulek, suszy w podwyższonej temperaturze lub na słońcu, w miejscu przewiewnym. Wysuszony surowiec powinien mieć barwę ciemnoczerwoną. Przechowuje się go w szczelnych pudełkach, w suchych miejscach, ponieważ wilgoć mu szkodzi.

W owocach występuje głównie witamina C. W korze i w korzeniach alkaloidy i garbniki. To właśnie im zawdzięcza berberys swoje właściwości lecznicze. Berberys jest skuteczny w zaburzeniach trawienia, w braku apetytu, w kamicy żółciowej, w przewlekłym zapaleniu wątroby, zahamowaniu wytwarzania

żółci, w kamicy nerkowej; szczególnie polecany jest ludziom w wieku podeszłym. Przetworów z berberysu nie należy jednak stosować przez dłuższy czas, ponieważ może to mieć niekorzystny wpływ na pracę serca i trzustki.

Jak stosować owoce berberysu?

Wysuszone jagody np. łyżeczkę do herbaty zalać szklanką wrzątku i trzymać pod przykryciem 10 minut. Odcedzić, pić kilka razy dziennie szklankę naparu jako napój witaminowy. Można osłodzić, najlepiej miodem.

Napar z kory lub korzeni przygotowujemy podobnie. Łyżeczkę surowca zalać szklanką wrzątku i naparzać przez 10 minut. Odcedzić i pić 1-2 razy dziennie szklankę naparu przed jedzeniem.

## ELECTROLIZA

JEDYNNIE SKUTECZNA METODA USUWANIA ZBĘDNEGO OWŁOSIENIA

Skorzystaj więc z

**GRACE'S  
ELECTROLYSIS**



WEST TOWN MEDICAL  
AND DENTAL CENTER  
1229 N. ASHLAND AVE.  
CHICAGO, IL 60622

(312) 862-8328  
(312) 252-5772  
wizyta tylko  
po umówieniu







W starogreckiej miejscowości Kyrene (założonej w VII w. p.n.e. na wybrzeżu należącym do Libii) puszczono w obieg monety, na których widniała roślina o dużych liściach i delikatnych kwiatach; był to silphium (silflon), roślina podobna do kopru włoskiego. Nasiona tej rośliny i sok z jej łodyg i korzeni, o bardzo ostrym smaku, były ogromnie poszukiwane przez ówczesne kobiety jako "plgułka" antykoncepcyjna, jako środek wywołujący miesiączkę oraz jako lek prowokujący poronienie.

# Zioła

## jako środki antykoncepcyjne

**S**ilphium używano też do wyrobu syropów na kaszel, oraz wybornej przyprawy. Produkty te były bardzo drogie (roślina rosła tylko dziko w okolicach Kyrene i nie można było jej uprawiać) i w wielkich ilościach ją eksportowano. Wielu kupców Kyrene zbiło na silphium fortunę, ale około III-IV w. p.n.e. roślina wyginęła i dziś wspomnienie o niej pozostało tylko na monetach, wazach i w dawnych traktatach medycznych. Eksportowano natomiast nadal roślinę spokrewnioną z silphium, ferulę, częściej występującą i tańszą, również o działaniu antykoncepcyjnym i aborcyjnym.

Kontrola urodzeń nie jest więc problemem dopiero dnia dzisiejszego; już w czasach faraonów stosowano środki, które miały ograniczyć liczbę ciąż nie po to, by panować nad przyrostem demograficznym (w 3000 roku przed naszą erą ludność świata wynosiła 40 milionów; dziś jest nas 6 miliardów), lecz po to by zmniejszyć ryzyko zbyt częstych ciąż i porodów.

W artykule opublikowanym niedawno na łamach "New York Times" oraz "Archeology Magazine" John M. Riddle, profesor historii z Uniwersytetu z Raleigh, Północna Karolina, utrzymuje, że silphium było jednym z wielu środków antykoncepcyjnych, stosowanych systematycznie w starożytności przez kobiety Grecji i Rzymu w celu panowania nad prokreacją.

Innymi substancjami roślinnymi, zdolnymi obniżyć płodność



lub przerwać ciążę, o których pisze w swym artykule profesor Riddle, są nasiona dzikiej marchwi i nasiona granatowca, ruta o delikatnych żółtych kwiatach oraz bylica pospolita. Niektóre z nich stosuje się do dziś dnia; na przykład w Północnej Karolinie kobiety piją po stosunku szklankę wody z łyżeczką nasion dzikiej marchwi (Carota Sevetica), a w Radżastanie żuje się te nasiona, aby obniżyć płodność. W 1986 r. wykazano, że nasiona dzikiej marchwi zawierają substancję hamującą wydzielanie hormonu ciążowego - progesteronu. Ponadto w całej Ameryce Łacińskiej ruta znana jest jako roślina zdolna wywołać poronienie.

"Recepty" przetrwały głównie w starożytnych traktatach medycznych i botanicznych, ale wzmianki o tych metodach antykoncepcyjnych pojawiły się też w poematach Katullusa (poświęconych ukochanej Lesbii), w komedii Arystofanesa "Pokój", gdzie Hermes radzi głównemu bohaterowi, by podał nasina dzikiej marchwi swej towarzysze

w celu uniknięcia niepożądanego ciąża. O środkach antykoncepcyjnych mowa jest też w micie o Persefonie: przebywając w Hadesie Persefona mimo zakazu schrupała parę nasion granatowca "skazując" w ten sposób ziemię na jałowość podczas długich miesięcy zimy.

Kobiety starożytnej Grecji i Rzymu z pewnością nie były pierwszymi, które używały środków antykoncepcyjnych i środ-



ków o działaniu aborcyjnym; już w starożytnym Egipcie redagowano instrukcje dotyczące sposobów uniknięcia ciąży. Papirus Kahun (odkryty w 1889 r. a pochodzący z 1900 r. p.n.e.) wymienił trzy różne typy środków wprowadzanych do pochwy, wśród nich kompozycję nawozu krokodyla i innych, zawierających żywicę akacji. Również papirus z Ebers, pochodzący z 1500 roku przed Chrystusem, wylicza recepty na przygotowanie środków z włókien roślinnych, miodu, drobno posiekanych daktyli i kielków akacji. Wprowadzało się je do szyjki macicy, jako swoistą diafragmę.

Co wiemy o skuteczności tych metod? Badania sprzed paru lat ustaliły, że prawdopodobnie funkcjonowały one bardzo dobrze. Guma arabska, zawarta w kielkach akacji, wytwarza w procesie fermentacji dwutlenek kwasu mlekowego, czyli jeden ze składników dzisiejszych plemnikobójczych żelów i pianek. U zwierząt nasiona i liście akacji okazują się skuteczne również jako środek doustny; doświadczenia przeprowadzone na szczurach wykazały, że nasiona akacji podawane dwa razy dziennie przez 5 dni mają działanie antykoncepcyjne o stu procentowej skuteczności.

Niektórzy najbardziej poważani lekarze starożytności jak Dioskorides, urodzony w 50 r. p.n.e. (opisał właściwości farmakologiczne 600 roślin leczniczych, z których 54 uznaje dotąd Międzynarodowa Organizacja Zdrowia) oraz Galen (131-201) zalecali stosowanie specyfików antykoncepcyjnych na bazie wierzby, daktyli i granatowca.

Soran z Efezu natomiast (II wiek p.n.e.), najbardziej ceniony ginekolog swoich czasów, napisał obszerny traktat medyczny wprowadzający rozróżnienie między środkami zapobiegającymi poczęciu w czasie i po stosunku z jednej strony oraz metody powodujące przerwanie ciąży z drugiej.

A dziś - jakie metody antykoncepcyjne stosuje się najczęściej? "Obecnie żyje na świecie około 2 miliardów osób w wieku rozrodczym z czego około 500 milionów używa środków antykoncepcyjnych - tłumaczy Gilles Pison, znawca demografii. - Środkami najczęściej dziś stosowanymi jest sterylizacja męska i kobieca, następnie środki domaciczne i pigułka antykoncepcyjna. Na temat aborcji nie mamy dokładnych danych ponieważ jest to w wielu krajach zabieg nielegalny."

## Najprostsze ćwiczenie

**P**aschimottanasana oznacza rozciąganie pleców. To ćwiczenie, choć jego nazwa brzmi egzotycznie, znamy bardzo dobrze i wielu z nas wykonuje je nie zdając sobie sprawy, że uprawia jogę. Jedyne co je różni to system oddechów; w ćwiczeniach jogi oddech odgrywa taką samą, albo nawet ważniejszą rolę niż samo ćwiczenie.

Ćwiczenie przedstawia się następująco: Podnosimy ręce pionowo nad głowę i wykonujemy wdech. Następnie, razem z wolnym wydechem, wykonujemy skłon w przód starając się rękami dotknąć palców u nóg. Głowę opuszczamy jak można najniżej ku kolanom, kończymy wydech. Teraz zatrzymujemy oddech i trwamy w asanie. Jeśli czujemy w pewnym momencie, że możemy głowę schylić jeszcze niżej (cały czas na wydechu), zróbmy to. Następnie z wolnym wydechem wracamy do pozycji wyjściowej. Krótki odpoczynek i ćwiczenie zaczynamy od nowa.

Jest jeszcze trudniejszy wariant tego samego ćwiczenia. Zaczynamy je z pozycji leżącej na plecach, ręce prosto za głowę na podłodze. W tej pozycji zaczynamy wdech jednocześnie podnosząc ręce i tułów do pozycji siedzącej. Siedzimy tak i kończymy wdech. Zatrzymujemy powietrze w płucach na ok. 2 sek., następnie zaczynamy skłon do przodu z wolnym wydechem i dalej jak to zostało opisane wcześniej.

Co daje to ćwiczenie, jaką ma wartość terapeutyczną? Zwiększa przepływ krwi do dolnych partii ciała, zapobiega bólom reumatycznym i astmatycznym atakom, poprawia samopoczucie, podobno reguluje menstruację u kobiet.

### AMERICAN ORTHOPEDIC AND OCCUPATIONAL HEALTH CENTER

Edens Office Plaza #604  
4801 West Peterson Avenue, Chicago, IL 60646  
(at Cicero and Edens Expressway)

**312-685-4300**

DYPLOMOWANY PRZEZ AMERICAN BOARD ORTHOPEDIC SURGERY  
BĘDĄCY W PRAKTYCE OD 1971 ROKU

### DAVID APPERT, M.D. & ASSOC.

- Złamania i zwichnięcia
- Wypadki przy pracy i samochodowe
- Wymiana stawów - całkowita i częściowa
- Schorzenia zawodowe
- Medycyna sportowa
- Artretyzm
- Chirurgia rąk i stóp
- Chirurgia ramienia, łokcia i ręki
- Chirurgia biodra, kolana i kostki
- Bóle kręgosłupa i szyi
- Artroskopia stawów i chirurgia laserowa
- Urazy - trauma

• PRZEŚWIETLENIA • ZAKŁADANIE GIPSU I SZYN • FIZJOTERAPIA  
I TERAPIA WODNA • ĆWICZENIA TERAPEUTYCZNE I MASAŻ

**MÓWIMY PO POLSKU**

Honorujemy zapłatę: gotówką, czekami, Money Order, VISA, Master Card, Discover  
Prywatne ubezpieczenia • Workers Compensation • Medicare • Champus



# MAGNES LECZY EUROPE

**S**tefan Mutler z ramienia w/w Instytutu zajmuje się upowszechnianiem na terenie Polski MAGNETOTERPII, która jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin w medycynie naturalnej. Mamy nadzieję, że z jego wiedzy i doświadczenia skorzysta wielu Czytelników.

**- Na czym polega pańska praca?**

- W Polsce ten dział medycyny naturalnej nigdy nie był dobrze rozwinięty. Praca moja szczególnie w początkowym okresie, pomimo licznych pozytywnych opinii naukowych przyjmowana była przez wielu ze sceptycyzmem.

**- Jak udało się przekonać owych sceptyków?**

Moja dość dobra znajomość języka polskiego nie była w tym przypadku tak pomocna jak działanie samych produktów magnetycznych. Są one przede wszystkim bardzo skuteczne w działaniu, nie powodują żadnych skutków ubocznych (nie zatrują organizmu), a leczenie nimi jest bezpieczne, bez możliwości przedawkowania.

**- Prawdopodobnie podobne negatywne opinie na temat produktów magnetycznych mieli mieszkańcy państw zachodnich, gdy magnetoterapia wkraczała do ich domów?**

- U nich nie było tak trudno, ponieważ mają dość bogatą historię w wykorzystywaniu zdrowotnego pola magnetycznego. Mimo że potęgą w wykorzystywaniu zdrowotnego pola magnetycznego są od lat Japonia, Chiny i Korea, to już pod koniec XVIII w. znane było w Europie Zachodniej pozytywne działanie pola magnetycznego na organizm ludzki. Pierwszym, który zastosował je w leczeniu pacjentów był niemiecki uczonec prof. Franz A. Mesmer. Założył on słynne sanatoria pod Paryżem, w których zainstalował ogromne magnesy. W obrębie pól magnetycznych przebywali dłużej lub krócej pacjenci. Terapia ta od tamtego okresu nazywana jest od nazwiska jej twórcy - MESMERYZMEM.

**- Czy w Polsce też budował pan**

**ogromne pomieszczenia z magnesami?**

- Oczywiście, że nie. Od kilkunastu lat trwa ścisła współpraca Japonii i Niemiec polegająca na skondensowaniu pola magnetycznego. Produkty magnetyczne, które dzisiaj oferujemy Polakom są bardzo małe, lekkie i łatwe w użyciu (materac magnetyczny nie waży więcej jak 7 kg). Głównymi producentami są Niemcy i Aus-



*Kierowcy chwalać sobie magnetyczne wkładki na siedzenie.*

tria, natomiast terapie magnetyczne połączone ze sprzedażą odbywają się co



najmniej od 50 lat we wszystkich krajach Europy Zachodniej.

**- Jakimi produktami najbardziej interesują się Polacy?**

- Ponieważ bardzo wiele osób cierpi na bóle kręgosłupa, rąk i głowy największym zainteresowaniem cieszą się materace magnetyczne, których trwałość jest nieskończona. Pomimo że moja siedziba

mieści się w Gdańsku, to mam rozbudowane filie z przeszkolonym personelem w całej północnej Polsce (na południu i zachodzie pracują firmy austriackie i niemieckie). Każdy potencjalny nabywca materaca ma możliwość przekonania się jak skutecznie on działa.

**- Czy popyt jest duży?**

- Ze sprzedażą jest trochę trudniej, a to dlatego, że produkty magnetyczne są dość kosztowne dla przeciętnego Polaka (na materac trzeba pracować dwa miesiące). Ci, którzy nie mogą sobie pozwolić na taki wydatek korzystają z wielokrotnych terapii magnetycznych. Zabiegi, magnetyczne masaże są bardzo skuteczne i udaje się nam zlikwidować bóle nawet kilkunastoletnie, a to cieszy każdego - i młodego i emeryta. Ludziom mniej zarabiającym polecamy produkty mniejsze i tańsze (kulki, wkładki, poduszki, krążki), gdyż one też działają. Smutny to fakt, że renta w Polsce jest niska, za to ubytek zdrowia bardzo wysoki.

**- Czy najwięcej jest w Polsce klientów w wieku emerytalnym?**

- Na pewno najwięcej ich spotyka się w nadbałtyckich uzdrowiskach. Jak jednak wiemy chorują osoby i starsze, i młode. Magnetyczne maty kupują matki dla niemowlaków z nadpobudliwością czy bólami brzuszka, a magnetyczne siedzonka dla dzieci, które mają trudności z koncentracją.

Pole magnetyczne według opinii naukowców jest bardzo skuteczne przy takich dolegliwościach jak artretyzm, reumatyzm, astma, bóle kręgosłupa, głowy, rąk, bóle spowodowane zmianami pogody, bezsenność. Osoby, które korzystały z terapii magnetycznych przekonały się, że niektóre bóle ustępowały już po siedmiu minutach. Jeżeli chodzi o leczenie dolegliwości związanych np. ze stwardnieniem rozsianym czy chorobą Burgera, to na efekt trzeba wtedy poczekać kilka, nawet kilkanaście miesięcy. Wymieniłem groźne choroby, wobec których nawet medycyna konwencjonalna jest bezradna, natomiast magnetoterapia hamuje rozwój



choroby, a w przypadku wczesnego rozpoznania może doprowadzić nawet do całkowitego wyleczenia. Magnes może tylko pomóc i nigdy nie zaszkodzi. Zapobiega on również osadzaniu się płytek cholesterolu, leczy zaparcia, reguluje ciśnienie, a u mężczyzn leczy impotencję. Śpiąc na materacu magnetycznym rozluźniamy system nerwowy co daje znakomite efekty przy leczeniu stanów depresyjnych, przygnębieniu, apatii i innych poważnych przypadków schizofrenii.

**- Wspomniał pan, że początki w Polsce były trudne, a jak jest teraz?**

- Zapewne wiecie, że w Polsce powstało dużo prywatnych klinik. Wiele z nich zaopatrzyło się w magnetyczne produkty. Bardzo dobre efekty w leczeniu polem magnetycznym uzyskuje prof. Potacki w klinice w Poznaniu. Z kolei w Warszawie jest duży sklep z produktami magnetycznymi z Niemiec, Chin, Japonii, a od ponad półtora roku przy Alejach Jerozolimskich powstała Klinika Medycyny Naturalnej, w której gościnnie leczył magnesami profesor polskiego pochodzenia Jacek Wołoszczyński z Massachusetts Institute of Technology - Cambridge, USA. Ponieważ magnes opóźnia proces starzenia się (sprawia, że skóra staje się elastyczna - nawet po porodach likwiduje

rozstępy skóry) w Polsce powstaje dużo gabinetów odnowy biologicznej, gdzie można poddać się różnym sposobom kuracji magnetycznej.

**- A więc nie tylko chorzy powinni spać na materacu magnetycznym?**

- Chorzy powinni spać po to, by organizm doprowadzić do zdrowia tzn. biologicznej równowagi, zdrowi zaś po to, by podtrzymać zdrowie, opóźnić proces starzenia się, aby co noc spotkać się z naturą. Nie są to puste słowa, moją wypowiedź popiera olbrzymia literatura naukowa, którą polecam Państwu, włącznie z najnowszą książką, będącą do nabycia w polonijnych księgarniach "Radiestezja, Ekologia, Zdrowie - Magnes leczy".

Spacerował Pan po Chicago, czy spodobało się panu to miasto?

- Jest to piękna, nowoczesna metropolia, lecz ja wciąż pamiętam o tym, że jest zbudowana na bagnach. Przylatując tu celowo zabrałem magnetyczny materac, gdyż wiedziałem, że nie umiałbym zasnąć na waszych zabójczych żyłach wodnych. Ponieważ niedługo będę już w swoim kraju, życzę dzisiaj wszystkim mieszkańcom "wietrznego miasta" dużo zdrowia i jak najwięcej miłych chwil.

**- Dziękuję.**

**Rozmawiał Jerzy Czubacki.**

## Herbatki z MELISY

o działaniu  
uspokajającym i relaksującym

15 opakowań - \$3.99

do nabycia w sklepach

**BACK TO NATURE, INC.**

cd. ze str. 10

takiej koncepcji, ani jej przeciwników. Mianowicie zalecili, aby bezmózgowe dzieci utrzymywano przy życiu tak długo, jak to jest możliwe, ale jednocześnie należy je podłączyć do respiratora na wypadek, gdyby ustało oddychanie. Wówczas ich organy byłyby nadal zaopatrzone w tlen, a tym samym nadawałyby się do przeszczepienia przy założeniu, że krążenie nie ustało, albo gdyby je sztucznie podtrzymywano. To salomonowe rozstrzygnięcie budzi nadal wiele sporów i wątpliwości. Przede wszystkim niepokojem napawa pytanie o subtelną granicę człowieczeństwa.

Wiele kontrowersji budzi również prawna strona zagadnienia. Na przykład w myśl przepisów obowiązujących w Polsce, za śmierć uważa się całkowite i nieodwracalne ustanie czynności mózgu. Laikowi od razu narzuca się wątpliwość - czy z punktu widzenia prawa można mówić o ustaniu czynności czegoś, co de facto nie istnieje? A zatem, czy dzieci z ciężką wadą rozwojową mózgu (anencefalią), które fizycznie rodzą się żywe, w sensie prawnym należy uznać za zmarłe?

Nie jest też konieczne stawianie kropki nad "i". Na pytanie, czy dla ratowania życia człowieka powinno być dopuszczalne wykorzystanie narządów istoty, która człowiekiem nigdy nie była lub która być nim nieodwracalnie przestała (przy czym, w obu tych sytuacjach, szansa utrzymania życia równa jest zeru) nie można odpowiedzieć ex cathedra, każdy człowiek musi dylemat ten rozstrzygnąć sam.

## CZUBACKI BROTHERS

**ZDROWOTNE  
MATERACE  
MAGNETYCZNE**

przez naturę po zdrowie

skuteczne na bóle reumatyczne,  
bóle kręgosłupa, bóle ramion,  
bezsenna, niwelują żyły wodne

### WKŁADKI DO BUTÓW

Likwidują zmęczenie nóg, skuteczne na żyłaki, haluksy



- ◆ PODUSZKI
- ◆ KRAŻKI
- ◆ KULKI MAGNETYCZNE
- ◆ PASY NA KRĘGOSŁUP
- ◆ BRANSOLETY
- ◆ MATY

skorzystaj z bezpłatnego testu



**WZMACNIA**  
oczyszcza  
organizm  
**ODCHUDZA**

### KREMY Z POLSKI

Jerzy Czubacki  
Janusz Czubacki  
zapraszają



od poniedziałku do soboty w godz. 11am - 7pm, w niedzielę w godz. 12am - 4pm

**HEALTH THROUGH NATURE, INC.**

5752 W. Belmont, Chicago, IL 60634  
tel. (312) 777-6151, fax (312) 777-8948

[PRODUKTY ROZPROWADZAMY PO CAŁYCH STANACH I KANADZIE]



# Zbieżność instynktów samozachowawczych człowieka i zwierząt

We własnym domu uczyniłam ciekawe spostrzeżenie dotyczące zachowania mojego psa. Jego instynkt samozachowawczy uratował mu życie, a mnie utwierdził w przekonaniu, że obrana przeze mnie metoda leczenia moich dolegliwości jest słuszna.

**D**o napisania tego tekstu skłonił mnie artykuł mgr. inż. Zbigniewa Kurdziela zamieszczony w waszym czasopiśmie pod podobnym tytułem oraz inne jego publikacje. Pisze on m.in., że u zwierząt obserwujemy różne formy spontanicznego zachowania się wywołane przez potrzeby biologiczne. Człowiek jako istota rozumna często podpatruje instynkty samozachowawcze zwierząt udoskonalając je własnym doświadczeniem. Podobnie było w moim przypadku, a właściwie w przypadku mojego psa.

Widoczny na zdjęciu pies imieniem Gryf traktowany był w moim domu jak członek rodziny. Był naszym najlepszym przyjacielem, przeżywał z nami nasze smutki i

radości. Pomimo prawidłowego odżywiania i pielęgnacji zachorował i stan jego zdrowia pogarszał się z dnia na dzień. Jego ciało pokryło się strupami, sierść zaczęła wypadać, a na wardze pojawił się krwawiący guz nowotworowy. Wydaliśmy



Aktualna fotografia mojego zdrowego już psa zrobiona przed świętami Bożego Narodzenia w moim ogródku. Żałuję, że nie zrobiłam zdjęcia wtedy, gdy pies był chory, obsypany strupami z nowotworowym guzem na wardze. Zainteresowanym mogę udostępnić całą historię choroby i leczenia psa.

mnóstwo pieniędzy na bezskuteczne leczenie. Wg oceny lekarzy weterynarii nie można mu już było pomóc. Jedynym rozwiązaniem wydawało się być uśpienie w celu oszczędzenia mu cierpień.

Może ktoś zapytać dlaczego załamam sobie trud napisania artykułu o zwykłym psie domowym i jego

zdrowiu? Kogo to obchodzi skoro przejawy złego traktowania zwierząt spotyka się na każdym kroku? Często koty i psy wyrzucane są na ulicę, gdy znudzą się dziecku, a konie i krowy na farmach bite i poniewierane. Zagłodzone, uwiązane na krótkich łańcuchach psy przy dziurawych budach, to zwykły widok w wielu gospodarstwach w Polsce. Piszę o zdrowiu mojego psa (a także i moim) gdyż uważam ten problem za ważny. Zwierzęta domowe np. psy mogą być receptą na zdrowie, na dobre samopoczucie i komfort psychiczny płynący z kochania i bycia kochanym. Ta ważna potrzeba człowieka przynajmniej w stosunku do zwierząt może być spełniona. Negatywny, obojętny i lekceważący stosunek do zwierząt mówi o uczuciowym upośledzeniu człowieka.

Problemy zdrowotne mojego psa zostały rozwiązane w sposób przypadkowy, dzięki korzystnemu zbiegowi okoliczności. Ze względu na moje dolegliwości reumatyczne postanowiłam skorzystać z pszczej kuraacji preparatem "Eliksir Zdrowia", o którym dowiedziałam się z publikowanych w waszym czasopiśmie artykułów pana Zbigniewa





**Chcesz być zdrowy?** Zastosuj profilaktycznie lub leczniczo „**ELIKSIR ZDROWIA**” złożony z produktów pszczelich i ziół. Zawiera on wszystkie składniki naturalne zebrane przez pszczoły, uszlachetnione przez ich organizm i odpowiednio połączony w całość w konsultacji z wybitnymi lekarzami.

**Oczyszcza organizm** z nadmiaru cholesterolu, trucizn, metali ciężkich, a nawet z pierwiastków promieniotwórczych.

**Regeneruje** uszkodzone tkanki - odmładza.

**Wzmacnia** siły obronne organizmu, wspomagając leczenie wielu chorób: nowotwory, cukrzyca, układ krążenia, przewód pokarmowy, nerwice, zaburzenia potencji, dolegliwości przekwitania i wieku starczego, prostata i inne.

**Stosują** go znane kliniki w Polsce i USA. Zdaniem lekarzy, systematyczne stosowanie „**ELIKSIRU ZDROWIA**” jest naturalnym sposobem pozbycia się **alergii pyłkowej** (kataru siennego), która w wielu przypadkach kończy się astmą.

Zamówienia przyjmuje:

- Firma APILIFE Corp. tel./fax (312) 725-8224
- Klinika Dr med. Krystyny Bochińskiej tel. (312) 763-1757

Kurdziela. Podczas zażywania tego preparatu zauważyłam dziwne zachowanie mojego psa, który natrączywie domagał się choćby minimalnej ilości tego specyfiku. Chciałam zaznaczyć, że był wtedy bardzo chory i prawie nic nie jadł. Gdy był jeszcze zdrowy, żadne smakołyki nie wzbudzały u niego

takiego podniecenia, jak zażywany przeze mnie "Eliksir Zdrowia". Przypominałam sobie wtedy artykuł o instynkcie samozachowawczym zwierząt, które będąc chore potrafią znaleźć w przyrodzie lecznicze zioła. Domyśliłam się, że mój pies, mimo komfortowych warunków nie zatracił jeszcze tego ins-

tyktu i dlatego zaczęłam podawać mu wspomniany "Elikir", mimo że uważałam to za sprzeczne z zasadą żywienia psów. Zauważyłam wyraźną poprawę jego zdrowia w bardzo krótkim czasie.

Sierść zaczęła mu błyszczeć, przestała wypadać, zniknęły strupy na ciele, a co najważniejsze zagoił się i zniknął guz na wardze. Gdy przestałam podawać mu wymieniony preparat znowu pojawił się na grzbiecie mojego psa strupek podobny do tych, jakimi przedtem pokryte było całe jego ciało. Aby zapobiec nawrotowi choroby, będę musiała co jakiś czas powtarzać ową pszczelą kurację.

Nie tylko ja, również moja siostra cierpiąca na podobne jak ja dolegliwości czuje się lepiej. Działanie "Eliksiru Zdrowia" na mojego nieuleczalnie chorego psa utwierdziło mnie w przekonaniu, że jest on skutecznym środkiem w ratowaniu zdrowia. Jestem szczęśliwa, że mój pies jest zdrowy, a ja czuję się dobrze. Gdyby ktoś z Czytelników zrobił podobne obserwacje proszę uprzejmie poinformować mnie o tym.

**Danuta Chodaczek**  
Tel.: 312-489-5224

## KEE – NOA

**KEE-NOA** to wieloskładnikowy preparat uzyskiwany z ziarna Chinna, uprawianego jeszcze przez Inków. Zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu aminokwasy, suszony miód, wyciągi z ziół, witaminy i pierwiastki śladowe. Idealny preparat przy diecie bezmięsnej. Doskonały środek odżywczy dla osób, które z braku czasu nie mogą należycie zestawić swojej diety. Stanowi doskonałe wsparcie energetyczne dla normalnych przemian w ustroju.

**KEE-NOA** oferuje możliwość uzupełnienia diety naturalnym kompleksem ważnych dla zdrowia składników i dlatego zalecany jest dla każdego.

**KEE – NOA: 1-funtowa puszka – \$12.95**

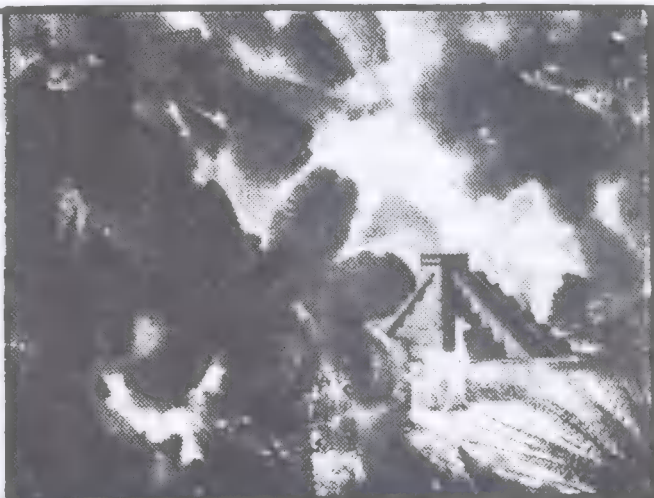
Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$4.45 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

**Do nabycia w sklepach: BACK TO NATURE, INC.**

3101 N. Milwaukee Ave. Chicago, IL 60618  
(312) 463-5758

5627 N. Milwaukee Ave. Chicago, IL 60646  
(312) 631-1517

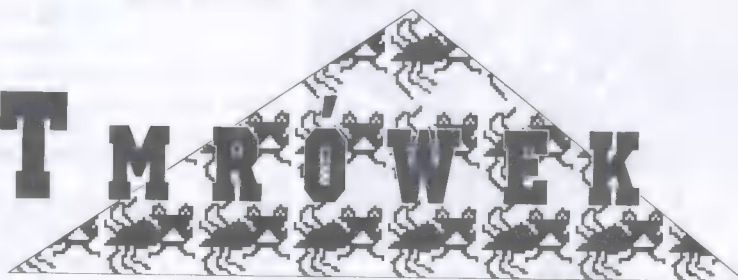
5098 S. Archer Chicago, IL 60632  
(312) 735-4401







# ŚWIAT MRÓWEK



**M**rówki występują w greckich legendach o starożytnym ludzie Myrmidonów, zamieszkujących jedną z wysp Zatoki Saronijskiej. Po grecku Myrmidonowie to właśnie "mrówki". Podobno praprzodkiem mieszkańców wyspy był syn pięknej kobiety o nieskalanej moralności. Została ona jednak uwiedziona przez Zeusa. Zakochany władca Olimpu, chcąc ją zdobyć musiał uciec się do podstępów. Wkradł się do jej ciała i zapłodnił - pod postacią mrówki.

Inna legenda mówi o wielkiej zarazie, podczas której większość mieszkańców wyspy zmarła. Panujący wówczas król Ajakos wznosił modły do bogów o to, by zaludnili ponownie kraj, zamieniając żyjące tam mrówki w ludzi. Bogowie wysłuchali modłów. W ten sposób próbuje się wyjaśnić dziwną nazwę starożytnego ludu.

Mało prawdopodobna to historia, bo gdyby wydarzyła się naprawdę, pewnie owych pra-Greków byłoby dosłownie "jak mrówek".

Francuzi obliczyli, że tylko na terytorium ich kraju żyje obecnie około trzech bilionów (!) mrówek. Na małej wysepce było ich zapewne mniej, ale i tak z pewnością dużo więcej niż ofiar zarazy.

Entomolodzy - naukowcy, którzy zajmują się biologią owadów - poznali i opisali około sześciu tysięcy gatunków mrówek. Statystyczna mrówka zjada w ciągu roku dwanaście milionów insektów, przede wszystkim szkodników.

Zmienia się nasza wiedza o mrówkach, a one żyją nadal tak samo - w żelaznej dyscyplinie, służącej dobru zbiorowości.

Pewne gigantyczne afrykańskie mrówki, które osiągają pięć centy-

metrów długości, mogą unicestwić nawet duże ssaki. Mimo iż walka bywa nierówna, mali wojownicy walczą do ostatniej kropli krwi. Dobrze, iż nie są więksi. Gdyby bowiem dorastali choćby do wzrostu jamnika, żaden ssak nie uchowałby się na ziemi - nawet człowiek uzbrojony w broń jądrową.

Naukowcy twierdzą, że mrówki, wyposażone w niewielki, stosunkowo prymitywny mózg, w rzeczywistości dysponują imponującą inteligencją zbiorową. Aby się o tym przekonać, wystarczy zaobserwować złożoność mrowisk, w których dorośli troszczą się o potomstwo, gdzie zadania są wyspecjalizowane, a osobnicy podzieleni na hierarchiczne kasty. Organizacja ta może przyjąć gigantyczne rozmiary. W sercu lasu, we francuskiej Jurze, istnieje populacja składająca się z 300 milionów robotnic i jednego miliona królowych. Żyje ona w sieci 45 tysięcy gniazd, których mieszkanki partolują łącznie obszar około 3 km kw. Co ciekawe, mieszkańcy tej mrówczej republiki nie atakują się nawzajem. A przecież wszystkożerna mrówka nie waha się przed zaatakowaniem pobratymców, jeżeli są obcymi w jej gminie, tak jak pożera szarańczę, świerszcze, chrząszcze i skorpiony. Dzieje się tak za sprawą specjalnych substancji zapachowych, zwanych feromonami. Ostatnio naukowcy doszli do wniosku, że mrówki są również w stanie błędnie zmierzyć stopień pokrewieństwa łączący je ze współmieszkankami, np. rozróżnić siostrę od siostrzenicy czy też dalszej kuzynki. Z obserwacji wzajemnych kontaktów między mrówczymi gniazdami wynika, że robotnice chętnie odwiedzają sąsiednie mrowiska. Czasem wizyta taka przeciąga się i mrówki pracują na rzecz zaprzyjaźnionej kolonii.

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób podzielona została praca w mrówczej monarchii. Rola królowej kończy się praktycznie na założeniu gniazda, tzn. na złożeniu jaj i opiece nad pierwszym potomstwem. W chwili gdy z poczwerek wykluwają się pierwsze robotnice, to one przejmują cały ciężar karmienia larw i czuwania nad ich rozwojem. Królowa od tej pory troszczy się wyłącznie o śladanie następnych jaj, a takie sprawy jak zdobywanie pożywienia, czyszczenie gniazda czy też jego obrona - monarchinię już nie obchodzą.

Los samców w społeczeństwie mrówek jest zgoła niewesoły, ale też nie zajmują się oni ani zbieraniem pożywienia, ani nie opiekują się królową czy potomstwem. Samce - podobnie do dziewiczej królowej - posiadają skrzydła. Na długo przed lotem godowym głodzą się, aby ich ciało było jak najlżejsze. Po kopulacji dość szybko giną.

Inna rola przypada w społeczeństwie mrówek żołnierzom - nieplodnym samicom o wyraźnie powiększonych głowach z rozrośniętymi żuwaczkami bądź z głową uformowaną w korek, służącą do zatykania wejścia do gniazda. Jeśli kolonii nie zagraża niebezpieczeństwo, żołnierze są karmieni przez robotnice i odpoczywają, jednak w momencie zagrożenia to do nich należy obrona gniazda przed napastnikiem.

Wreszcie robotnice - najmniejsze i zarazem najliczniejsze w mrowisku sterylne samice, to bez wątpienia najbardziej pracowita kasta mrówczej społeczności. Młode robotnice przez okres kilkudziesięciu dni obowiązkowo pełnią służbę wewnątrz mrowiska. Opiekują się wówczas larwami, królową, żołnierzami, a także dorasta-



jącymi samcami. Do ich obowiązków należy również czyszczenie, rozbudowywanie i naprawianie gniazda. Starsze robotnice przechodzą do pracy na zewnątrz mrowiska. Tu też czeka na nie wiele obowiązków. Przede wszystkim szukanie pożywienia. Trudnią się tym tzw. furażerki, które oddalają się od gniazda i przeszukują teren. Następnie przenoszą pokarm do mrowiska albo w żuwaczkach, albo rozrośniętych wolach. U wrót gniazda oddają pożywienie robotnicom, które przekazują je dalej, karmiąc przede wszystkim mrówki doglądające rozwoju larw. Prawidłowa opieka nad potomstwem jest przecież zawsze sprawą najwyższej wagi.

A zatem cała pracowita krzątająca mrówki robotnicy nastawiona jest wyłącznie na zaspokajanie potrzeb siostr, matek czy braci. Przez całe życie pracuje ona dla dobra kolonii. Na dodatek jej pełne trudu życie jest znacznie krótsze niż królowej. Robotnica zwykle nie przeżywa roku, podczas gdy królowa żyje na ogół kilkanaście lat. Ale to właśnie dzięki temu robotnicza kolonia funkcjonuje bez zarzutu.

Mrówki osiągnęły niezwykle poziom rozwoju społecznego i okazały się lepiej przystosowane i bardziej konkurencyjne w stosunku do wielu innych owadów żyjących samotnie bądź w grupach, w których nie ma podziału zadań i kompetencji. Poziom rozwoju społecznego mrówek i różne ich umiejętności rzeczywiście są zaskakujące. Profesor Edwar Wilson, entomolog z harwardzkiego uniwersytetu, jest zdania, że kolonia mrówek jako jednostka może dorównywać osiągnięciami społeczeństwom kręgowców lub nawet je przewyższać.

### ŚWIEŻE PREPARATY

produkcji szwajcarskiej

**z kory, kwiatów i owoców  
KASZTANOWCA**

Przygotowywane z niezwykłą  
starannością

Do nabycia w

**BACK TO NATURE, INC.**

## PROGRAMY RADIOWE ZOFII BORIS



**Stacja WSBC 1240 AM:**

**„ZOFIA NA DZIEŃ DOBRY”**

Od poniedziałku do piątku  
od 7:00 do 8:30 rano

**„NIEDZIELNE SPOTKANIA”**

W niedzielę od 10:00 do 11:00 rano

**Stacja WPNA 1490 AM:**

**„SŁOWO I PIEŚŃ”**

Od poniedziałku do piątku  
od 4:00 do 5:00 po południu

**(312) 745-3614**

● MUZYKA ● WIADOMOŚCI ● SPORT ● KONCERT ŻYCZEŃ ●  
● SPOTKANIA ● ROZMOWY Z CIEKAWYMI GOŚCI ●



## PIOTR WŁODARCZYK, D.D.S., D.M.D.

*General Dentistry*

Absolwent Akademii Medycznej w Krakowie i Loyola School of Dentistry

**Uznajemy wszelkie ubezpieczenia.**

**Rozwiązujemy wszelkie problemy dentystyczne.**

**5312 W. Lawrence Ave. (obok Copernicus Center)**

**Chicago, IL 60630 ★ (312) 286-9980**

## ZDROWIE, URODA I MŁODOŚĆ PO 40-TCE



**“OVER 40”** – pionierski preparat produkcji laboratoriów Lewisa, który skupia w sobie całą naukową wiedzę o procesie starzenia się.

Ta odżywcza formuła przystosowana jest do specjalnych potrzeb osób w wieku średnim i starszych. Jej celem jest wzmocnienie odporności ciała na choroby związane ze starzeniem się i przedłużeniem długowieczności. Wzmacnia ona system immunologiczny i pomaga chronić komórki przed przedwczesnym zwyrodnieniem. (Nasz system odpornościowy, jak reszta ciała niszczy się wraz z wiekiem, czyniąc nas bardziej podatnymi na zakażenia i zwyrodnieniowe choroby, jak rak czy artretyzm).

**“OVER 40”** jest delikatnym proszkiem, który należy mieszać z sokiem, mlekiem lub wodą.

1 funtowa puszka – **\$ 14.95**

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$3.00 na przesyłkę.

Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

Do nabycia w sklepach

**BACK TO NATURE, INC.**



W dobie średniowiecza w scenach ukazujących pokłon Trzech Króli wszyscy monarchowie mają jeszcze białe twarze. Dopiero na ołtarzu Wita Stwosza, powstałym w latach 1477-89, trzecim uczestnikiem hołdu jest czarny władca. Nasuwa się myśl, iż ta przemiana nieprzypadkowo zbiegła się w czasie z odkryciami portugalskich żeglarzy. Zanim Marcin Bielski umieścił w swej "Kronice" pierwsze w polskiej ikonografii podobizny Murzynów musiały dotrzeć one do Polski w inny sposób, być może za pośrednictwem Włoch. Nie jest też wykluczone, iż działały tu wzory zachodniego malarstwa, w którym już pod koniec średniowiecza pojawia się czarny mag. Dość długo jednak miano opory przed wprowadzeniem jego postaci do sceny pokłonu Trzech Króli, ponieważ czern uchodziła za kolor demonów.

## EGZOTYCZNI PRZBYBSZE

Od drugiej połowy XVI stulecia rozpowszechnia się w Polsce, na dworach królewskich i magnackich, zwyczaj trzymania wśród służby przynajmniej jednego człowieka o czarnym kolorze skóry. Murzynka miał więc do posług Stefan Batory, czarny służący znajdował się w orszaku Maryny Mniszchówny, kiedy udawała się w ślad za Dymitrem do Moskwy. Przykład jak zawsze szedł z góry, nic więc dziwnego, iż czarna służba pojawia się i w otoczeniu zamożniejszej szlachty, przejmując niekiedy jej niezbyt przykładne obyczaje. W początkach XVII stulecia Andrzej Fredro zamieszkały w ziemi przemyskiej, trzymał Murzyna, który był tęgim rębajłą, i - jak pisze Władysław Łoziński - "w hurdach swego pana brał czynny i wybitny udział". Do niego też, być może, czynił aluzję Sebastian Petrycy z Poznania, który ubolewał, iż w innych krajach Murzyni ciężko pracują, m.in. przy murarce, natomiast polscy panowie wolą otaczać się zagraniczną służbą, ubierają swych czarnoskórych służących w jedwabie i pozwalają im na wszystko. Bywa więc, że taki Murzyn kogoś zabije względnie uczyni ślepy i chorym.

Nie sprowadzano Murzynek, lecz Murzynów; ci zaś po pewnym czasie żenili się z miejscowymi kobietami. W pierwszej połowie XVII stulecia wśród służby biskupa krakowskiego znajdował się Murzyn nazwiskiem Aleksander Dynis, starosta ze wsi Koziegłowy, w księstwie siewierskim. Ożeniony z chłopką, miał córkę i dwóch synów, z których jeden



podawał się za szlachcica, przez co trafił do "Liber Charmorum" Waleriana Nekandy-Trepki, zawziętego prześladowcy plebejuszów podszywających się pod herby. Jemu też zawdzięczamy wiadomość o przypuszczalnie pierwszym Mulacie, jaki urodził się w dawnej Polsce. Był nim właśnie syn owego Dynisa, "chłop czarny, wysoki, dorodny, duży", który przybrał sobie nazwisko Rodecki. Było mu widać w Rzeczypospolitej za ciasno, skoro wywędrował z kraju, by wziąć udział w wojnie trzydziestoletniej. Przebywający we Włoszech Zygmunt Radziwiłł pisał 14 września 1641 r. z Padwy: "W Malcie kupiono mi Murzynkę, ale i drogo zapłacili, i

nie wiem co się z nią dzieje". Nic nie wskazuje na to, aby księżę zabrał ją ze sobą do Polski.

W XVIII w. trzymanie Murzynów na dworach wielkich panów stało się czymś zwyczajnym (m.in. w 1752 r. zakupił aż dwunastu takich niewolników w Londynie książę Hieronim Florian Radziwiłł z Białej). Wśród prostego ludu nadal jednak budzili wielką sensację. Andrzej Komoniewski w kronice Żywca wspomina, że kiedy w 1719 r. pojawił się w mieście, wśród służby księcia Teodora Lubomirskiego, księcia spiskiego, ktoś bardzo czarny, "temu się lud po prostu dziwował, nie widziawszy nigdy takiego człowieka z murzyńskich krajów".



Już w 1529 r. Krzysztof Szydlowiecki prosił polskiego dyplomata, Jana Dantyszka, aby przysłał mu w darze choćby jednego z mieszkańców wyspy niedawno odkrytej przez Cortezę. Prośba ta nie została, jak się wydaje, spełniona.

Z wielu powodów (m.in. znacznej odległości dzielącej Polskę od Ameryki) nie trzymano Indian w charakterze służby, stąd też nie podejmowano starań o sprowadzenie ich do Polski. Źródłowo natomiast potwierdzona jest wiadomość o pobycie metysa w orszaku jednego z nuncjuszów papieskich, którzy w XVI w. nawiedzili Polskę. Legatem tym był Franciszek Giovanni Comendone, który dwukrotnie przebywał na polskim dworze.

Aby oglądać Indian, niekoniecznie trzeba było jechać aż do Ameryki. Spotykali ich nasi dyplomaci, studenci czy podróżnicy, odbywający wojaże po Półwyspie Iberyjskim, Anglii czy Niderlandach. I nie tylko tam, skoro internowani po zamordowaniu Dymitra Samozwańca Polacy zetknęli się w Jarosławiu z powracającym z Nowego Świata misjonarzem hiszpańskim, któremu towarzyszył pozyskany przezeń dla katolicyzmu Indianin. Nie wiemy jednak, co dalej stało się z tą parą i czy ów pierwotny mieszkaniec Ameryki przekroczył granice Rzeczypospolitej. Przeciętny Polak, nigdy nie opuszczający jej granic, musiał poprzestać na rozwieszonych po kościołach obrazach, w których ukazywano m.in. św. Franciszka

Ksawerego nauczającego Indian. Nic też nie wiadomo, aby do Rzeczypospolitej szlacheckiej dotarł jakiś Hindus czy Japończyk. Również i pierwszy Chińczyk pojawia się przypuszczalnie dopiero u schyłku XVIII w.

W "Pamiętnikach" Franciszka Karpińskiego czytamy, że gdzieś ok. 1783 r. oglądał on w dobrach Barbary Sanguszkowej Chińczyka, zatrudnionego tam w charakterze leśniczego. Jeszcze jako chłopca ofiarował go księżnej ok. roku 1763 pewien generał moskiewski; Chińczyk ożenił się z praczką Sanguszkowej. "Kazała go na prośbę moją zawołać i poznałam - pisze Karpiński - z twarzy jego podługowatej, nosa zakłęsłego i oczu wąsko pod powiekami otworzonych, że mógł być Chińczykiem". Nie wiadomo nam, czy i jakie pozostawił potomstwo. Opis ten co prawda pasowałby i do Mongoła, ale trudno przypuścić, aby w Polsce, gdzie od pokoleń oglądano Tatarów, nie umiano odróżnić Chińczyka od innych ludzi o skośnych oczach i małym nosie.

W wieku XVIII otarło się o Polskę paru przedstawicieli innych kontynentów, którzy mieli potem zapłodnić fantazję powieściopisarzy. W 1707 r. w Wilnie (w Piatnickiej Cerkwi) chrzczony był Abram Pietrowicz Hannibal, syn księcia abisyńskiego, urodzony pod koniec poprzedniego stulecia. Jego ojcem chrzestnym był Piotr Wielki, matką chrzestną żona Augusta II, Chrystiana Eberhardy-

na Hohenzollern. Przywieziony do Rosji z Turcji Hannibal stał się potem faworytem cara; prawnukiem Abisyńczyka był Aleksander Puszkina; poeta poświęcił mu (parokrotnie ekranizowany) utwór "Arab Piotra Wielkiego". W początkach XVIII stulecia pewien angielski kapitan przywiózł do Europy dwóch mocno wytatuowanych wodzów indiańskich, pokazując ich jako osobliwość. W 1722 r. obu kupił August II Mocny, ochrzcił i zrobił z nich swoich lokajów. Stanowili oni ozdobę jego dworu w Dreźnie.

Z kolei księżniczka peruwiańska, która u schyłku XVIII w. przybyła do Polski, miała tu poślubić jednego z przedstawicieli rodu Berzewiczów, władających zamkiem Niedzica koło Czorsztyna. Peruwianka ta przywiozła rzekomo ze sobą część skarbów Inków. Legenda ta - trudno dziś ustalić, w jakim stopniu prawdziwa - posłużyła za kanwę paru utworów literackich. Ci Polacy, którzy na własne oczy oglądali mieszkańców innych kontynentów różniących się kolorem skóry, mogli się przekonać, jak niewiele było prawdy w opowieściach, że zamieszkuje je ludzie o całkowicie odmiennym wyglądzie i dziwacznej anatomii ciała. Ale podróżników odwiedzających inne kontynenty było w sumie niewielu. Lwia część naszych przodków wołała wierzyć opowieściom wyczytanym u Benedykta Chmielewskiego.

**ZABURZENIA HORMONALNE I NIEPŁODNOŚĆ  
ULTRASONOGRAFIA, ZAPŁODNIENIE POZAŁONOWE  
ZABURZENIA MENOPAUY**

**DR MED. EWA RADWAŃSKA**

**PROFESOR GINEKOLOGII I ENDOKRYNOLOGII**  
RUSH-PRESBYTERIAN-ST. LUKE'S MEDICAL CENTER  
WOMEN'S HEALTH CONSULTANTS

(312) 666-1984

RUSH PROFESSIONAL BLDG.  
1725 W. HARRISON ST., S. 408  
CHICAGO, IL. 60612  
TEL.: (312) 997-2229 (24 godz.)

CHRIST HOSP. PHYSICIAN PAV.  
4400 W. 95th. ST., S. 203  
OAK LAWN, IL. 60453  
TEL.: (708) 346-5818

NORTHBROOK COURT  
PROFESSIONAL PLAZA  
1535 LAKE COOK RD., S. 300  
NORTHBROOK, IL. 60062  
TEL.: (708) 564-8332







Dr Wafik A. Hanna

# Chirurgia kosmetyczna górnej części twarzy cd.

**P**rzyczyną powstawania głębokich linii i zmarszczek na twarzy jest zwiotczenie skóry i tkanki miękkiej. Zwiotczenie owo oprócz wyżej wspomnianych objawów może spowodować obwisanie niektórych partii twarzy. W wielu przypadkach występuje również zwiotczenie zewnętrznych kącików powiek górnych oraz/lub znaczne owisanie brwi.

Postępujące w coraz znaczniejszym stopniu wiotczenie i nawisanie brwi i powiek górnych może być przyczyną zakłóceń w widzeniu. Jeżeli jednak "usterki" te zostaną w porę skorygowane, nie tylko usunięte zostaną problemy z widzeniem; ponadto twarz zyska młodszy wygląd.

Mięsień czołowy, który unosi brew, zlokalizowany jest nad nią w dwóch trzecich jej długości. Część zewnętrzna brwi natomiast nie ma jego wsparcia i skutkiem tego wiotczeje i opada wcześniej niż jej pozostała część. Jeżeli zauważyliśmy ten objaw u siebie powinniśmy rozważyć możliwość korekty chirurgicznej. Najczęściej stosowanym zabiegiem w tym przypadku jest lifting skroniowy.

Do innych zabiegów korekcyjnych (o których wspominaliśmy już w poprzednich numerach niniejszego magazynu) są: 1. Unoszenie skóry za pośrednictwem nacięcia robionego na wierzchołku głowy

lub na krawędzi czoła, 2. Bezpośrednia operacja brwi lub 3. Lifting środkowej części czoła służący uniesieniu brwi i zlikwidowaniu zmarszczek i zwiotczanej skóry. Tych centralnych partii nie koryguje się za pośrednictwem liftingu skroniowego; jest on stosowany tylko w celu unoszenia opadniętych kącików powiek i brwi.

Nacięcie zaczyna się ponad środkowym fragmentem brwi i opada ku - chrząstce u wlotu do kanału usznego. Ponieważ robione jest ono ponad linią włosów, blizna jest zupełnie niewidoczna. Zabiegu tego nie należy mylić z liftingiem całej twarzy gdzie nacięcie ukryte jest za uchem.


W czasie liftingu skroniowego

opadnięte brwi zostaną uniesione do góry dzięki czemu oczy będą wyglądały na większe, a tym samym ulegnie znacznej poprawie wygląd całej górnej partii twarzy.

Z dobrodziejstw tego zabiegu mogą korzystać również młodszy pacjenci. Niektóre osoby bowiem natura obdarza dość wcześnie zmarszczkami - często jest to spowodowane czynnikami dziedzicznymi. Ponadto wrazista mimika, uśmiechy czy częste marszczenie się sprawia, że linie i zmarszczki w tym rejonie pojawiają się dosyć wcześnie, gdyż mięśnie twarzy przymocowane są do skóry.

Gdy zaistnieje taka potrzeba usuwa się również nadmiar skóry z powieki górnej oraz nagromadzo-

CHIRURGIA PLASTYCZNA TWARZY		
DR WAFIK A. HANNA		
SCISŁA SPECJALIZACJA W:		
OPERACJE PLASTYCZNE NOSA	ODMLADZAJĄCE OPERACJE TWARZY I SZYJI	ZABIEGI KOLAGENOWE
COFNIECI PODBRÓDEK	USUWANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ	PRZESZCZEPY WŁOSÓW
ZMARSZCZKI NA POWIEKACH		ZMNIEJSZANIE LYSINY
ODMLADZAJĄCE ZABIEGI BRWI		USUWANIE WARSTWY NASKORKA
KOSMETYCZNE OPERACJE UST		USUWANIE PIEPRZYKÓW
IMPLANTY KOŚCI POLICZKOWYCH		ODSTAJĄCE USZY



CHIRURG PLASTYCZNY TWARZY		
WAFIK A. HANNA, M.D.		
12 SALT CREEK LANE HINSDALE	PROSIMY ■ TELEFONICZNE ZAMAWIANIE WIZYT	SUITE 225 887-8180



ny tam nadmiar tłuszczu. Lifting skroniowy jest jednak zabiegiem tak efektywnym, że często nie ma w ogóle potrzeby przeprowadzania dodatkowej korekty powieki górnej.

Ze względu na miejsce dokonywania zabiegu lifting twarzy dzielimy na lifting twarzy górnej, środkowej i dolnej. Jeżeli decydujemy się na przeprowadzenie korekty chirurgicznej naszej twarzy i zależy nam na osiągnięciu pełnej harmonii rysów powinniśmy wziąć pod uwagę przede wszystkim jej górną partię - bez tego nasza twarz może ciągle nosić nieszczęśliwy, zmęczony wyraz.

**Dr Wafik A. Hanna** pracuje na stanowisku docenta w Rush-Presbyterian Medical School. Specjalizuje się ściśle w kosmetycznej chirurgii twarzy. Dr Hanna jest członkiem personelu w Rush-Presbyterian St. Luke's Hospital oraz pięciu innych szpitali na zachodnich przedmieściach Chicago. Biuro doktora znajduje się przy:

12 Salt Creek Lane, S. 225  
Hinsdale, IL 60521  
Tel.: 708-887-8180



**URSZULA MICHAŁOWSKA**

OD LAT WSPÓŁTWORZY Z  
PAŃSTWEM PROGRAM W KTÓRYM:

INFORMUJE  
RADZI

UCZY I INTERWENIUJE  
ZABAWIA

I ZAPRASZA KOLEJNYCH SŁUCHACZY NA:

**„BRUNCH WITH URSULA”**

Radio WCRW - 1240 AM;  
NIEDZIELA 11:00 rano - 12:00

☎ (312) 764-5358

# "Słońce na śniegu"

## Syberyjski olejek z rokitnika

Szeroko stosowany w medycynie

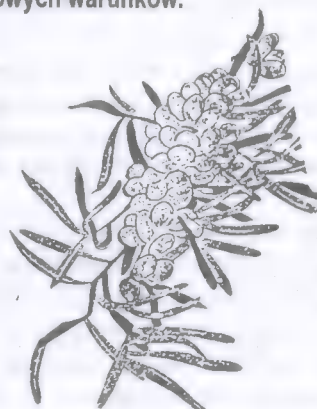
tybetańskiej, hinduskiej, mongolskiej i rosyjskiej.

Posiada takie właściwości lecznicze i profilaktyczne,  
że oficjalnie uważany jest za lek naturalny.

Jest naturalnym koncentratem biologicznie aktywnych czynników  
niezbędnych organizmowi przy ciężkiej, pełnej stresów pracy  
i przy adaptacji organizmu do nowych warunków.

Stosowany jest także w celu

- znormalizowania przemiany materii
- zmniejszeniu sklerozy
- przy chorobach układu nerwowego
- żołądkowo-jelitowych
- chorobie wrzodowej
- zapaleniu okrężnicy
- chorobach skórnych
- chorobach jamy ustnej



Stosowany jest także jako środek  
leczący skutki promieniowania

Dostępny tylko w sklepach  
**BACK TO NATURE, INC.**

1 uncja - \$7.95

4 uncje - \$21.95

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$6.50 na przesyłkę.  
Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

**BACK TO NATURE, INC.**

3101 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60618  
(312) 463-5758

5556 W. Belmont  
Chicago, IL 60632  
(312) 481-0036

5098 S. Archer  
Chicago, IL 60632  
(312) 735-4401

5627 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60646  
(312) 631-1517

**DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWOŃ: VISA/MASTERCARD 1-312-463-5758**





Rzadkość urodzin bliźniąt u ludzi ilustruje zasadę: w biologii ewolucyjnej, tak jak i w technice, maksymalizacja niekoniecznie oznacza optymalizację.

**JARED DIAMOND**

## PODWÓJNY KŁOPOT



**D**oświadczenia tuzina wypraw odbytych na Nową Gwineę nauczyły mnie, że należy przewidywać wszelki możliwy obrót zdarzeń. Kiedy Marie, moja żona, zaszła w ciążę, wyobrażałem sobie wszystkie typowe powikłania medyczne. Ale zawsze myślałem o "dziecku". Jedyną możliwością, która nie przyszła mi do głowy, były bliźnięta.

Istnieją uzasadnienia statystyczne, usprawiedliwiające moje przeoczenie. Na świecie bliźnięta jednojajowe (monozygotyczne, identyczne) zdarzają się z częstością 4 na 1000 urodzeń. Częstość występowania bliźniąt dwujajowych (dizygotycznych, rozwijających się z dwóch zapłodnionych komórek jajowych) jest zmienna w populacji ludzkiej, ale wśród ludzi pochodzenia europejskiego, jak Marie i ja, wynosi 8 na 1000 urodzeń. Tak więc poronienie, wcześniactwo i wiele innych przypadłości mogło się nam przytrafić ze znacznie większym prawdopodobieństwem niż bliźnięta. A jednak mimo wszystko stałem się ojcem niewiarygodnie cudownej dwójki: przyszłego mistrza zapasów sumo Maxa Diamonda i przyszłego gwiazdora koszykówki Joshuy Diamonda.

Mając okazję dwukrotnie częściej zmieniać mokre pieluchy o trzeciej w nocy, miałem też podwójną zachętę i dwa razy więcej czasu niż większość ojców do przemyślenia stawianej przez bliźnięta łamigłówki ewolucyjnej: dobór naturalny popiera osobniki pozostawiające więcej potomstwa, dlaczego więc narodziny bliźniąt nie stały się u ludzi regułą?

Oczywiście można się spodziewać, że ludzie z genetyczną skłonnością do bliźniąt będą mieli liczniejszych potomków. Np. pewna Rosjanka ze skłonnością do ciąż mnogich ustanowiła rekord wszechczasów w liczbie dzieci urodzonych przez jedną kobietę: 69 (w tym oczywiście bliźnięta, trojaczki i czworaczki). Niewątpliwie ciążę mnogie mogą częściej prowadzić do powikłań niż pojedyncze. Jednakże dopóki częściej obydwaj bliźnięta przeżywają niż obydwaj giną, dopóty rodzice bliźniąt mają nad rodzicami jedynaków przewagę pod względem średniej liczby przeżywającego potomstwa w przeliczeniu na jedną ciążę. Hodowcy myszy mogą selekcjonować je według genetycznych tendencji do dużych miotów; dlaczego więc dobór naturalny nie wyselekcjonował ludzi ze skłonnościami do płodzenia bliźniąt?

Chcąc zapobiec posądzeniom czytelników, że zbyt częste przewijanie pieluszek o trzeciej nad ranem wpędziło mnie w obsesję zajmowania się kwestiami banalnymi z naukowego punktu widzenia, wyjaśniam, że zagadkowa rzadkość ludzkich bliźniąt w istocie stanowi egzemplifikację jednego z podstawowych pytań biologii ewolucyjnej: dlaczego każdy gatunek ma swoistą typową liczebność miotu? Wynosi ona jeden u ludzi i bydła, dwa u niektórych małp, cztery u północnoamerykańskich pancerników, osiem u niektórych wiewiórek. Jeśli zajmiemy się niższymi kręgowcami oraz bezkręgowcami, napotkamy znacznie wyższe liczby (np. miliony ikry niektórych ryb). Cemu można przypisać tak wielką rozpiętość

między poszczególnymi gatunkami?

Jeśli sądzicie, że ewolucja po prostu "przykroiła" wielkość miotu stosownie do największej liczby młodych, jaką rodzice są w stanie wykarmić, spróbujcie wyjaśnić przypadki, w których wykazano doświadczalnie, że zwierzęta mogą wychować potomstwo liczniejsze niż normalnie rodzą. Np. synogarlice zazwyczaj znoszą po dwa jaja. Dwóch badaczy z Uniwersytetu Stanu Iowa, David Westmoreland i Louis Best, w latach 1984 i 1985 przenosiło jajka z jednego gniazda do drugiego, tworząc sztucznie lęgi złożone z jednego, dwóch lub trzech jaj. Rodzice okazali się zdolni do wysiedzenia i wykarmienia lęgów potrójnych, które dały średnio o 30 procent więcej przeżywających piskląt niż normalne (podwójne). Mimo to wszystkie gatunki gołębi, a jest ich na świecie ok. 200, znoszą jedno lub dwa jaja, nigdy trzy. Z pewnością gołąb mający jednorazowo trójkę piskląt powinien zdominować liczebnie mniej ambitnych pobratymców. Dlaczego więc prawdziwe gołębie nie znoszą owego trzeciego jaja i dlaczego dobór naturalny nie uczyni gołębi trojaczek (i ludzkich bliźniąt) regułą?

To zagadnienie wielkości miotu jest zarazem jednym z szerszej grupy problemów ewolucyjnych: Zagadki, co wyznacza maksymalną granicę rozwoju jakiegokolwiek cechy korzystnej przystosowawczo. Wiele jest takich cech, poza liczebnością miotu, które prowokują pytanie, dlaczego ewolucja nie doprowadziła do ich nasilenia (powiększenia, przyspieszenia lub zwielokrotnienia).



ny tam nadmiar tłuszczu. Lifting skroniowy jest jednak zabiegiem tak efektywnym, że często nie ma w ogóle potrzeby przeprowadzania dodatkowej korekty powieki górnej.

Ze względu na miejsce dokonywania zabiegu lifting twarzy dzielimy na lifting twarzy górnej, środkowej i dolnej. Jeżeli decydujemy się na przeprowadzenie korekty chirurgicznej naszej twarzy i zależy nam na osiągnięciu pełnej harmonii rysów powinniśmy wziąć pod uwagę przede wszystkim jej górną partię - bez tego nasza twarz może ciągle nosić nieszczęśliwy, zmęczony wyraz.

**Dr Wafik A. Hanna** pracuje na stanowisku docenta w Rush-Presbyterian Medical School. Specjalizuje się ściśle w kosmetycznej chirurgii twarzy. Dr Hanna jest członkiem personelu w Rush-Presbyterian St. Luke's Hospital oraz pięciu innych szpitali na zachodnich przedmieściach Chicago. Biuro doktora znajduje się przy:

12 Salt Creek Lane, S. 225  
Hinsdale, IL 60521  
Tel.: 708-887-8180



**URSULA MICHAŁOWSKA**

OD LAT WSPÓŁTWORZY Z  
PAŃSTWEM PROGRAM W KTÓRYM:

INFORMUJE

RADZI

UCZY I INTERWENIUJE

ZABAWIA

I ZAPRASZA KOLEJNYCH SŁUCHACZY NA:

„BRUNCH WITH URSULA”

Radio WCRW - 1240 AM;  
NIEDZIELA 11:00 rano - 12:00

☎ (312) 764-5358

# "Słońce na śniegu"

## Syberyjski olejek z rokitnika

### Szeroko stosowany w medycynie

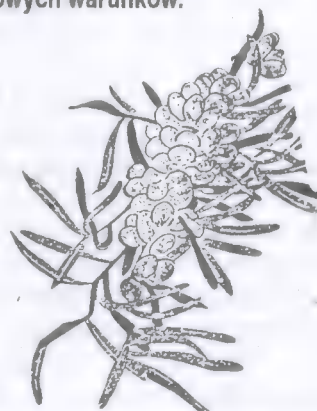
tybetańskiej, hinduskiej, mongolskiej i rosyjskiej.

Posiada takie właściwości lecznicze i profilaktyczne,  
że oficjalnie uważany jest za lek naturalny.

Jest naturalnym koncentratem biologicznie aktywnych czynników  
niezbędnych organizmowi przy ciężkiej, pełnej stresów pracy  
i przy adaptacji organizmu do nowych warunków.

Stosowany jest także w celu

- znormalizowania przemiany materii
- zmniejszeniu sklerozy
- przy chorobach układu nerwowego
- żołądkowo-jelitowych
- chorobie wrzodowej
- zapaleniu okrężnicy
- chorobach skórnych
- chorobach jamy ustnej



Stosowany jest także jako środek  
leczący skutki promieniowania

Dostępny tylko w sklepach  
**BACK TO NATURE, INC.**

1 uncja - \$7.95

4 uncje - \$21.95

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$6.50 na przesyłkę.  
Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

**BACK TO NATURE, INC.**

3101 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60618  
(312) 463-5758

5556 W. Belmont  
Chicago, IL 60632  
(312) 481-0036

5098 S. Archer  
Chicago, IL 60632  
(312) 735-4401

5627 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60646  
(312) 631-1517

**DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWOŃ: VISA/MASTERCARD 1-312-463-5758**





Rzadkość urodzin bliźniąt u ludzi ilustruje zasadę: w biologii ewolucyjnej, tak jak i w technice, maksymalizacja niekoniecznie oznacza optymalizację.

**JARED DIAMOND**

## PODWÓJNY KŁOPOT



**D**oświadczenia tuzina wypraw odbytych na Nową Gwineę nauczyły mnie, że należy przewidywać wszelki możliwy obrót zdarzeń. Kiedy Marie, moja żona, zaszła w ciążę, wyobrażałem sobie wszystkie typowe powikłania medyczne. Ale zawsze myślałem o "dziecku". Jedyną możliwością, która nie przyszła mi do głowy, były bliźnięta.

Istnieją uzasadnienia statystyczne, usprawiedliwiające moje przeoczenie. Na świecie bliźnięta jednojajowe (monozygotyczne, identyczne) zdarzają się z częstością 4 na 1000 urodzeń. Częstość występowania bliźniąt dwujajowych (dizygotycznych, rozwijających się z dwóch zapłodnionych komórek jajowych) jest zmienna w populacji ludzkiej, ale wśród ludzi pochodzenia europejskiego, jak Marie i ja, wynosi 8 na 1000 urodzeń. Tak więc poronienie, wcześniactwo i wiele innych przypadłości mogło się nam przytrafić ze znacznie większym prawdopodobieństwem niż bliźnięta. A jednak mimo wszystko stałem się ojcem niewiarygodnie cudownej dwójki: przyszłego mistrza zapasów sumo Maxa Diamonda i przyszłego gwiazdora koszykówki Joshuy Diamonda.

Mając okazję dwukrotnie częściej zmieniać mokre pieluchy o trzeciej w nocy, miałem też podwójną zachętę i dwa razy więcej czasu niż większość ojców do przemyślenia stawianej przez bliźnięta łamigłówki ewolucyjnej: dobór naturalny popiera osobniki pozostawiające więcej potomstwa, dlaczego więc narodziny bliźniąt nie stały się u ludzi regułą?

Oczywiście można się spodziewać, że ludzie z genetyczną skłonnością do bliźniąt będą mieli liczniejszych potomków. Np. pewna Rosjanka ze skłonnością do ciąż mnogich ustanowiła rekord wszechczasów w liczbie dzieci urodzonych przez jedną kobietę: 69 (w tym oczywiście bliźnięta, trojaczki i czworaczki). Niewątpliwie ciążę mnogie mogą częściej prowadzić do powikłań niż pojedyncze. Jednakże dopóki częściej obydwaj bliźnięta przeżywają niż obydwaj giną, dopóty rodzice bliźniąt mają nad rodzicami jedynaków przewagę pod względem średniej liczby przeżywającego potomstwa w przeliczeniu na jedną ciążę. Hodowcy myszy mogą selekcjonować je według genetycznych tendencji do dużych miotów; dlaczego więc dobór naturalny nie wyselekcjonował ludzi ze skłonnościami do płodzenia bliźniąt?

Chcąc zapobiec posądzeniom czytelników, że zbyt częste przewijanie pieluszek o trzeciej nad ranem wpędziło mnie w obsesję zajmowania się kwestiami banalnymi z naukowego punktu widzenia, wyjaśniam, że zagadkowa rzadkość ludzkich bliźniąt w istocie stanowi egzemplifikację jednego z podstawowych pytań biologii ewolucyjnej: dlaczego każdy gatunek ma swoistą typową liczebność miotu? Wynosi ona jeden u ludzi i bydła, dwa u niektórych małp, cztery u północnoamerykańskich pancerników, osiem u niektórych wiewiórek. Jeśli zajmiemy się niższymi kręgowcami oraz bezkręgowcami, napotkamy znacznie wyższe liczby (np. miliony ikry niektórych ryb). Cemu można przypisać tak wielką rozpiętość

między poszczególnymi gatunkami?

Jeśli sądzicie, że ewolucja po prostu "przykroiła" wielkość miotu stosownie do największej liczby młodych, jaką rodzice są w stanie wykarmić, spróbujcie wyjaśnić przypadki, w których wykazano doświadczalnie, że zwierzęta mogą wychować potomstwo liczniejsze niż normalnie rodzą. Np. synogarlice zazwyczaj znoszą po dwa jaja. Dwóch badaczy z Uniwersytetu Stanu Iowa, David Westmoreland i Louis Best, w latach 1984 i 1985 przenosiło jajka z jednego gniazda do drugiego, tworząc sztucznie lęgi złożone z jednego, dwóch lub trzech jaj. Rodzice okazali się zdolni do wysiedzenia i wykarmienia lęgów potrójnych, które dały średnio o 30 procent więcej przeżywających piskląt niż normalne (podwójne). Mimo to wszystkie gatunki gołębi, a jest ich na świecie ok. 200, znoszą jedno lub dwa jaja, nigdy trzy. Z pewnością gołąb mający jednorazowo trójkę piskląt powinien zdominować liczebnie mniej ambitnych pobratymców. Dlaczego więc prawdziwe gołębie nie znoszą owego trzeciego jaja i dlaczego dobór naturalny nie uczyni gołębi trojaczek (i ludzkich bliźniąt) regułą?

To zagadnienie wielkości miotu jest zarazem jednym z szerszej grupy problemów ewolucyjnych: Zagadki, co wyznacza maksymalną granicę rozwoju jakiegokolwiek cechy korzystnej przystosowawczo. Wiele jest takich cech, poza liczebnością miotu, które prowokują pytanie, dlaczego ewolucja nie doprowadziła do ich nasilenia (powiększenia, przyspieszenia lub zwielokrotnienia).



Ludzie więksi, sprytniejsi i szybciej biegający mają oczywistą przewagę nad małymi, nierozgarniętymi i powolnymi; zwłaszcza sprawdzało się to przez większą część ludzkiej ewolucji, kiedy broniliśmy się przed lwami i hienami. Dlatego w wyniku tej ewolucji nie staliśmy się przeciętnie jeszcze więksi, inteligentniejsi i szybsi niż jesteśmy?

Komplikacja w tym problemie ewolucyjno-konstruktorskim jest następująca: Dobór naturalny działa na poziomie całych osobników, a nie ich części. To ty, a nie twój duży mózg czy szybkie nogi przeżywasz i pozostawiasz potomstwo lub nie. Powiększenie jakiejś części ciała zwierzęcia może być korzystne z pewnego względu, lecz szkodliwe z innych względów. Taka duża część ciała może nie pasować do reszty zwierzęcia lub zużożać energetycznie inne części.

Biologowie ewolucyjni używają dla wyrażenia tej komplikacji słowa optymalizacja. Dobór naturalny stara się ustalić wielkość czy też liczebność danej cechy tak, by zapewnić maksymalną przeżywalność i sukces rozrodczy całego zwierzęcia, przy danym zasadniczym schemacie budowy. Żadna cecha sama w sobie nie dąży do wartości maksymalnej. Przeciwnie - każda cecha zmierza do pewnej optymalnej wartości pośredniej - ani za dużej, ani za małej. Całe zwierzę odnosi dzięki temu większy sukces, niż gdyby ta cecha była większa czy mniejsza.

Na wypadek, gdyby to rozważanie o zwierzętach wydawało się zbyt abstrakcyjne, pomyślmy zamiast tego o maszynach, z którymi stykamy się na co dzień. Zasadniczo te same zasady stosują się zarówno do projektowania maszyn przez inżynierów, jak i do "projektowania" zwierząt przez dobór naturalny. Rozważmy moją ulubioną maszynę, volks-wagena-garbusa rocznik 1962, jedyny samochód, jaki kiedykolwiek posiadałem. Na równej drodze i przy sprzyjającym tylnym wietrze mój VW osiąga szybkość 65 mil/godz. Dla was, właścicieli BMW, brzmi to wyrażnie submaksymalnie. Dlaczegoż więc nie wyrzucę na złom mojego słabego czterocyndrowego, czterdziestokonnego silnika i nie zamontuję na jego miejsce dwunastocyndrowego silnika o mocy 296 koni mechanicznych z BMW 750 IL mojego sąsia-

da, i nie ruszę z rykiem motoru autostradą San Diego z prędkością 180 mil/godz.

Cóż, nawet ja, zupełny laik w dziedzinie motoryzacji, wiem, że to się nie uda. Po pierwsze, wielki silnik z BMW nie zmieści się w moim VW. Po drugie, silnik BMW przewidziany jest do zainstalowania z przodu, a VW ma miejsce na silnik z tyłu, a więc musiałbym przerobić skrzynię biegów, układ przeniesienia napędu i inne elementy. Musiałbym też wymienić zawieszenie i hamulce, obliczone na amortyzowanie i zatrzymanie samochodu jadącego z szybkością 100 a nie 300 km/godz. Kiedy skończyłbym przerabianie mojego VW w celu dostosowania go do silnika BMW, niewiele zostałoby z mojego starego garbusa. A przeróbki kosztowałyby mnie majątek. Przypuszczam, że mój słaby, 40-konny silnik jest optymalny; nie mógłbym zwiększyć szybkości jazdy, nie poświęcając innych właściwości mego samochodu, jak też nie rezygnując z innych kosztownych spraw w moim życiu.

Ponieważ takie dziwolagi konstrukcyjne jak VW z silnikiem BMW zostałyby szybko wyeliminowane przez rynek, możemy pomyśleć o innych dziwolągach, na których zniknięcie trzeba było poczekać znacznie dłużej. Dla tych, którzy dzielają moje zainteresowania marynistyczne, dobrym przykładem są brytyjskie krążowniki. Przed I wojną światową i w okresie jej trwania brytyjska Marynarka Wojenna zwodowała 13 tych obiektów, zaprojektowanych tak, by przy zachowaniu rozmiarów i uzbrojenia pancerników były od nich znacznie szybsze. Maksymalizując szybkość i siłę ognia krążowniki natychmiast przyciągały uwagę opinii publicznej i stały się sensacją propagandową. Jednakże jeśli weźmie się 2800-tonowy pancernik, pozostawi prawie w całości masę potężnych armat, a jednocześnie wydatnie zwiększy masę silników, trzeba dla zachowania masy całkowitej ok. 2800 ton odpowiednio ograniczyć masę innych części okrętu. W przypadku krążowników ograniczenia te dotyczyły przede wszystkim opancerzenia, ale także dział o mniejszym kalibrze (lżejszej artylerii), wewnętrznych grodzi oraz uzbrojenia przeciwlotniczego.

Skutki takiego - suboptymalne-

go dla całości - rozwiązania nie dały na siebie długo czekać. W roku 1916 HMS "Indefatigable", "Queen Mary" i "Invincible" zostały zniszczone prawie natychmiast po trafieniu przez pociski podczas bitwy jutlandzkiej. HMS "Hood" wybuchł w 1941 r., zaledwie w osiem minut po wdaniu się w walkę z niemieckim pancernikiem "Bismarck", HMS "Repulse" został zatopiony przez japońskie bombowce wkrótce po Pearl Harbor, zyskując w ten sposób wątpliwą sławę jako pierwszy duży okręt wojenny zniszczony z powietrza podczas starcia na otwartym morzu. Wobec tych nieodpartych dowodów na to, że kilka spektakularnie zmaksymalizowanych części nie tworzy optymalnej całości, brytyjska marynarka wojenna wycofała się z tego programu.

Od mankamentów projektowych brytyjskich krążowników do analogicznych trudności u hipotetycznych gołębic, znoszących po trzy jaja w lęgu, droga nie jest zbyt daleka. Załóżmy istnienie wariantu genetycznego synogarlicy, znoszącej trzy jaja zamiast dwóch. Podobnie jak potężne silniki krążownika, trzecie jajo synogarlicy wiąże się zarówno z korzyściami, jak i stratami. Trzy rozdzielone gąrdziele piskląt łatwiej przyciągną uwagę jastrzębia niż dwie, a więc wzrośnie prawdopodobieństwo zniszczenia całego lęgu przez drapieżnika. Rodzice wyczerpani wykarmianiem większych lęgów mogą żyć krócej, pozostawiając przez to łącznie mniej potomstwa. Jeśli synogarlice "trzyjajowe" ginęłyby z wyczerpania, powiedzmy, po czterech porach lęgowych, a "dwujajowe" po ośmiu, wówczas te ostatnie pozostawiłyby 16 młodych, a te pierwsze tylko 12. Ponieważ synogarlice badane na Uniwersytecie Stanu Iowa nie mogły zapewnić każdemu pisklęciu z lęgów potrójnych tyle samo pokarmu co w lęgach podwójnych, te pierwsze w chwili opuszczenia gniazda ważyły niewiele ponad 1,5 uncji, podczas gdy te drugie - prawie 2,25 uncji. A lżejsze młode ptaki mają niższą przeżywalność, co zmniejsza pożytek z odchowania większej liczby piskląt.

Badania szpaków przeprowadzone przez ornitologa brytyjskiego, Davida Lacka, udowodniły, że duże lęgi okazują



się per saldo niekorzystne. Współpracownicy Lacka zaobraczkowali 15 757 młodych szpaków, w których liczebność lęgu wynosiła od jednego do dziesięciu piskląt. Badacze po trzech miesiącach ponownie odłowili szpaki, by przekonać się, które z nich pozostały przy życiu. W ten sposób Lack wykazał, że pisklęta pochodzące z lęgów liczących od trzech do pięciu młodych miały większe szanse przetrwania niż szpaki mające liczniejsze rodzeństwo.

Mnożąc prawdopodobieństwo przetrwania pisklęcia z danej kategorii liczebnej lęgu przez liczbę piskląt w gnieździe, Lack otrzymał liczbę przeżywającego potomstwa, przypadającego na jeden lęg. Okazało się, że rodzice lęgów liczących od pięciorga do siedmiorga piskląt mieli więcej przeżywającego potomstwa niż rodzice mniejszych lub większych lęgów. Zatem optymalna liczba młodych w miocie to pięć do siedmiu. Powodem, dla którego szpaki znoszące więcej jaj ostatecznie miały mniej liczne dorosłe potomstwo, była mniejsza waga każdego z piskląt, a więc i niższa przeżywalność. Z tego samego prostego powodu dobór naturalny dążyłby do wyeliminowania genetycznych mutantów synogarlicy, znoszących trzy jaja; pozostawiałyby one w sumie mniej potomstwa, dożywającego wieku rozrodczego niż synogarlice składające po dwa jaja.

Od gołębi "trojaczków" do ludzkich bliźniąt już tylko niewielki krok. Podobnie jak pisklęta z dużych lęgów są lżejsze niż normalne, tak i ludzkie bliźnięta mają niższą wagę niż noworodki z ciąż pojedynczych, i ta niedowaga w połączeniu ze skłonnością do przedwczesnych porodów często powoduje powikłania (Max i Joshua urodzili się o sześć tygodni przed czasem i ważąc po ok. 2 kg - potrzebowali początkowo do przeżycia pomocy wszelkich zdobyczy współczesnej medycyny).

Dla naszych przodków, żyjących z łowiectwa i zbieractwa, drapieżniki i wyczerpanie zdobywaniem pożywienia były równie poważnymi problemami jak dla ptaków. Wyobraźcie sobie tylko koczowniczą matkę, taszczącą pod pachami dwójkę dzieci w czasie wygrzebywania korzonków, stale gotową do ucieczki ze swym podwójnym obciążeniem na widok

lwa i nie mającej wolnej ręki do potrząsania dzidą dla odstraszenia drapieżnika. Nawet jeśli lew nie dopadłby jej i jej dziecka, to zmarłaby z wyczerpania, pozostawiając osierocone potomstwo na pastwę głodu. Tymczasem jej rozrodczo mniej ambitne siostrzyce wygodnie odchowwałyby po jednym dziecku co cztery lata.

Możecie wysunąć zastrzeżenia, bo przecież zagrożenie przez lwy, głód, koczowniczy tryb życia utraciły swe znaczenie dla większości ludzkości w ciągu ostatnich 10 tys. lat. Wiele populacji ludzkich, jak np. pierwsi indiańscy zdobywcy Ameryki, przeżyło wybuchowy wzrost liczebności. W ostatnich tysiącleciach - możecie rozumować - rodzice bliźniąt mieliby znaczną przewagę selekcyjną nad rodzicami pojedynczych dzieci. Selekcja ludzi ze względu na skłonność do rodzenia bliźniąt dwujajowych powinna być równie łatwa genetycznie, jak selekcja myszy ukierunkowana na większe mioty, gdyż wystarczy do tego jakikolwiek gen, zwiększający tempo owulacji (liczbę komórek jajowych uwalnianych w jednym cyklu menstruacyjnym). Uważa się przecież, iż rzeczywiście w pewnych populacjach ludzkich wiele genów ogromnie zwiększyło częstość swego występowania na przestrzeni ostatnich tysiącleci, np. geny anemii sierpowatej i choroby Tay-Sachsa. Dlaczego więc "geny bliźniactwa" nie dokonały podobnego podboju ludzkości?

Warto w tym miejscu przypomnieć, dlaczego właściciele VW garbusów nie instalują w nich silników z BMW, żeby mieć szybsze samochody. Nie wystarczy po prostu wrzucić mocniejszy silnik, tak jak nie można upowszechnić porodów bliźniaczych tylko przez zwiększenie tempa jajczkowania u kobiet: trzeba przeprojektować także resztę ciała kobiety, a nawet wprowadzić poprawki w ciele ojca. Wymienię tu trzy spośród takich zmian: kobiety musiałyby być większe, musiałyby mieć więcej sutków, zaś mężczyźni musieliby mieć większe jądra.

Po pierwsze, noworodki bliźniacze na ogół narażone są na powikłania związane z ich niewielką wagą urodzeniową: średnio 5,5 funta (2,5 kg), w porównaniu z noworodkami pojedynczymi - 7,5 funta (prawie 3,5 kg). Nie warto płodzić bli-

źniąt, jeśli umierają one lub są obciążone schorzeniami częściej niż dzieci "pojedyncze". Moglibyśmy (jako inżynierowie ewolucji) po prostu zwiększyć przeciętne rozmiary kobiety tak, by proporcjonalnie także każde z bliźniąt uzyskało normalną wielkość. Ale wciąż ciąża mnoga byłaby wielkim obciążeniem dla matki, gdyż musiałaby przybrać na wadze więcej niż matka jednego dziecka. Najlepiej więc byłoby po prostu podwoić jej masę do 250 funtów (110 kg). Wówczas każde z bliźniąt mogłoby mieć prawidłową wagę przy urodzeniu, a jednocześnie Nowa Kobieta nie byłaby proporcjonalnie bardziej obciążona macierzyństwem niż obecny model kobiety, 125-funtowa (55-kilogramowa) matka obciążona ciążą pojedynczą.

Po drugie, czy zastanawialiście się kiedykolwiek, dlaczego natura obdarzyła kobietę akurat parą piersi - ani mniej, ani więcej? Ostatecznie liczba sutków, swoista dla każdego gatunku ssaków, może dochodzić do czternastu. Okazuje się, że - jak to zauważył przed ponad dwoma tysiącami lat Arystoteles - wielkość miotu i liczba sutków zmieniają się u poszczególnych gatunków "ręka w rękę": im więcej u danego gatunku młodych w miocie, tym więcej też sutków. Badania 266 gatunków gryzoni ujawniły, że na ogół liczba sutków u danego gatunku odpowiada maksymalnej liczebności miotu, a zarazem podwójnej średniej liczebności miotu. Tak więc ewolucja ustaliła liczbę sutków na takim poziomie, że matka może zapewnić niezbędne minimum - jeden sutek na głowę - w przypadku sporadycznych bardzo dużych miotów, a przy przeciętnej liczbie młodych dysponuje dogodnym marginesem bezpieczeństwa w postaci zapasowego sutka dla każdego oseska. Ludzie doskonale pasują do tej ssaczej reguły, gdyż w naszym przypadku liczba sutków wynosi 2, średnia liczebność miotu - ok. 1, a maksymalna - 2 (trojaczki są u ludzi tak rzadkie, że nie mają znaczenia ewolucyjnego). Jesteśmy zatem wyposażeni biologicznie do sporadycznych narodzin bliźniąt, tak by móc karmić oba równocześnie.

Przypuśćmy jednak, że regułą są bliźnięta, a trojaczki sporadycznym wyjątkiem. Z typowej ssaczej reguły wynika



więc, że kobieta powinna mieć albo trzy piersi (nowa maksymalna wielkość miotu), albo cztery (podwójna nowa średnia wielkość miotu). Ponieważ sutki występują zazwyczaj parami, zaprojektowaliśmy naszą Nową Kobietę z czterema piersiami. W tym momencie wszystkim szowinistycznym mężczyznom, którym podoba się pomysł, by ich nasienie rozprzestrzeniało się dwa razy szybciej, mogą przejść ciarki po plecach. Ale to jeszcze nie koniec. Musicie pogodzić się z pewnymi przeróbkami waszych ciał, by przystosować je do posiadania większych jąder.

A oto powód tego z początku nieoczekiwanego rezultatu - jest faktem potwierdzonym empirycznie, że kiedy hodowcy selekcionują owce czy myszy pod kątem zwiększenia tempa owulacji, to samce z tego szczepu mają większe jądra niż samce ras o niższym tempie jajeczkowania u samic. Muszą istnieć jakieś geny, które równolegle zwiększają zarówno częstość owulacji samic, jak i wielkość jąder samców, zapewne poprzez wpływanie na poziom hormonów oddziałujących na narządy rozrodcze u obu płci.

Nie możemy robić eksperymentów hodowlanych na ludziach, by przekonać się, czy ta zasada stosuje się też do naszego gatunku, ale przyroda przeprowadziła już na nas takie doświadczenie. Częstość narodzin bliźniąt dwujajowych różni się bardzo pomiędzy rozmaitymi populacjami ludzkimi wynosząc od 0,4% (czworo bliźniąt na tysiąc urodzeń) u Azjatów aż do 4-5% u nigeryjskich Jorubów. Także dwie inne populacje murzyńskie oprócz Jorubów cechują się dużą częstotliwością występowania bliźniąt (ok. 1,6 - 1,9%), podczas gdy u rasy kaukaskiej (białej) wskaźnik ten przyjmuje wartość pośrednią, ok. 0,8%. Częste narodziny bliźniąt dwujajowych oznaczają duże tempo jajeczkowania, gdy kobieta musi w jednym cyklu uwolnić dwie komórki jajowe, które zostaną zapłodnione. Zatem z powyższych danych wynika, że tempo jajeczkowania jest najniższe u Azjatek, wyższe u białych, najwyższe u afrykańskich Murzynek. Czy jednak ta sama tendencja dotyczy wielkości jąder, czego możemy się spodziewać na podstawie analogii z myszami i owcami?

Dostępnych jest niewiele danych na temat średniej wielkości jąder w różnych społecznościach. Najdokładniejsze dane, opierające się na pomiarze wagi jąder podczas sekcji zwłok, podają średnią masę jądra 8-10 gramów dla dwóch serii obejmujących łącznie 209 zwłok Chińczyków, a 20-22 g dla serii 140 zwłok Duńczyków. Mniej dokładne oszacowania wielkości jąder u żywych mężczyzn sugerują również, iż dwie populacje azjatyckie: Japończycy i Koreańczycy cechują się mniejszymi jądrami niż mężczyźni rasy kaukaskiej (biali). Te międzypopulacyjne różnice w wielkości jąder są znacznie większe, niż gdyby były tylko skutkiem różnic w wielkości ciała, i nie wydają się być powiązane z różnicami w częstości spółkowania. Natomiast można zauważyć, że populacje, u których na podstawie częstości ciąży bliźniaczych można oczekiwać niższego tempa jajeczkowania (Azjaci), mają także mniejsze jądra. Zatem na podstawie tych skąpych danych można wnioskować, że tempo owulacji i wielkości jąder mogą być powiązane u ludzi, podobnie jak u owiec i myszy. Jeśli tak jest, to nasze wysiłki stworzenia Nowej Kobiety rodzącej regularnie bliźnięta, doprowadzą do wytworzenia - jako produktu ubocznego - Nowego Mężczyzny o wielkich jądrach.

Ponieważ mężczyźni miewają skłonności do łączenia pocucia własnej wartości z rozmiarami swych genitaliów, nie wydaje się, aby było dla nich zbytnim problemem zaakceptowanie większych jąder jako ceny za płodzenie bliźniąt. Ale nie można po prostu zwiększyć wagi jednej części ciała bez jednoczesnego zmniejszenia wagi innej, jeśli nie zamierza się dopuścić do przyrostu całkowitej masy ciała. Przypomnijmy sobie

brytyjskie krążowniki, które musiały poświęcić opancerzenie, by móc unieść swe potężne silniki. Kosztem czego Nowy Mężczyzna miałby wygospodarować masę dla zbilansowania większych jąder? Czy zechciałby, na przykład, poświęcić część swej kory mózgowej?

Możemy teraz zreasumować nasze rozumowanie na temat rzadkości narodzin ludzkich bliźniąt. Z początku wydawała się ona zagadką ewolucyjną, gdyż dobór naturalny powinien faworyzować cechy powodujące zwiększenie płodności. Jednak przez większą część naszych dziejów ewolucyjnych rodzice bliźniąt pozostawialiby średnio mniej dorosłego potomstwa niż rodzice pojedynczych dzieci ("w miocie" oczywiście), tak jak szpaki znoszące po osiem jaj w legu odchowują mniej piskląt niż szpaki znoszące po pięć jaj. W ostatnich dziejach tysięcy lat wprawdzie sytuacja zmieniała się na korzyść rodziców bliźniąt i niezbędne tempo owulacji mogłoby zostać uzyskane. Ale tak wysokie tempo nie na wiele by się zdało bez towarzyszących drastycznych modyfikacji naszych ciał, a do tych modyfikacji dobór naturalny nie mógłby doprowadzić tak szybko.

Co prawda nowe techniki inżynierii genetycznej mogłyby umożliwić nam natychmiastowe przeprowadzenie takich modyfikacji, ale pomyślcie dobrze, moi panowie, którym marzy się zdwojone tempo rozprzestrzeniania swojego potomstwa, zanim "wstrzykniecie" sobie i i swym żonom nowe geny. Czy wkraczając w Nowy Wspaniały Świat - z powiększonymi jądrami i zredukowaną korą mózgową - będziecie w stanie stawiać czoła waszej 110-kilowej czteropierśnej małżonce?

"Discover"

**DOKTOR MEDYCYNY**  
**JERZY JACOBI M.D.**  
**LEKARZ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH - MÓWI PO POLSKU**  
**Nowoczesne leczenie stawów - ARTRETYZM I REUMATYZM**  
 Prześwietlenia rentgenowskie. Porady w schorzeniach przewlekłych  
**CHOROBY SERCA:** Ból serca. Zaburzenia rytmu  
 Choroby naczyń wieńcowych  
 \* Prześwietlenie serca \* Kardiogram niedotlenienia \* **Wysiłkowe EKG**  
**7703 WEST BELMONT AVE. Telefon 1-708-456-5656**  
**Wieczorem dzwonić po polsku 1-708-386-4515**  
 Przyjmuje od 9 rano do 2 ppł. Codziennie i w soboty. Wieczorem we wtorki od 5 do 8





Ułożone jedna za drugą, utworzyłyby linię o długości 189 milionów kilometrów; dwieście razy tyle ile wynosi odległość Księżyca od Ziemi. Ale to nawet nie tak dużo, zważywszy, że było ich 35 miliardów. Mowa o gumach do żucia, sprzedanych na całym świecie od chwili, kiedy sto lat temu wynaleziono chewing-gum.

Światowy rynek gumy ma ogromny potencjał - co najmniej 5 miliardów dolarów. W samej Europie producenci wytwarzają 103 tysiące ton tabliczek i pastylek, i zarabiają na tym półtora miliarda dolarów rocznie.

# *imperium* WILIAMA WRIGLEYA

**A**le królestwem gumy do żucia pozostają Stany Zjednoczone. Statystyczny Amerykanin w wieku 15 do 24 lat zużywa 250 sztuk gumy do żucia rocznie, niezależnie od rasy, dochodów, a nawet wyznania. Istnieją gumy "koszerne" dla ortodoksyjnych Żydów, w tym różne od innych, że rabin nadzoruje ich produkcję. Są specjalne gumy dla mormonów, konsumujących ogromne ilości, ponieważ żucie gumy jest jedynym nałogiem, jakiemu mogą oddawać się publicznie. Amerykanie pozostają niezwykłe w konkurencji nadmuchiwania gumy balo-

nowej. Susan Williams, rekordzistka świata, doszła do sześćdziesięciu pięciu centymetrów średnicy.

Ameryka jest zatem ojczyzną gumy do żucia. Przynajmniej od połowy dziewiętnastego wieku, kiedy generał Antoni Santa Ana, uchodząc z ogarniętego buntem Meksyku, zabrał ze sobą kilka skrzyń chicle, ciągliwej żywicy uzyskiwanej z pewnych gatunków drzew rosnących w tym kraju. Liczył na to, że sprzeda ją fabrykantom gumy wulkanizacyjnej, lecz okazała się zbyt ciągliwa. Pozbył się więc kłopotu przekazując ją chemikowi Thomasowi Adamsowi. Ten

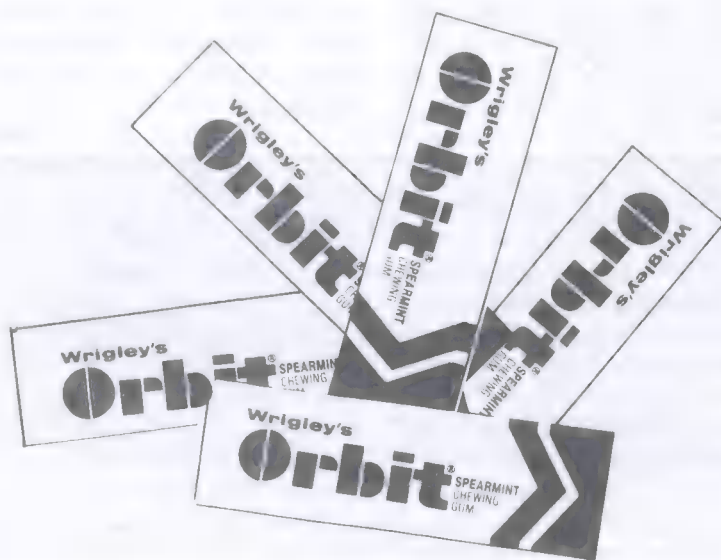
wpadł na pomysł pocięcia jej na kawałeczki i rozdania wyrostkom przyzwyczajonym do żucia wosku parafinowego.

Właściwa guma narodziła się jednak u schyłku wieku, kiedy zdolano nasycić gumiastą substancję naturalnymi aromatami. To osiągnięcie było udziałem handlowca z Filadelfii, Williama Wrigleya I, twórcy przedsiębiorstwa, które zdominowało światowy rynek.

Wrigley przybył do Chicago w 1891 r. z trzydziestoma dolarami w kieszeni i partią mydełek do sprzedania. Każdemu, kto kupił mydło dawał w prezencie gumę. Lecz gdy zorientował się, że dzieci szaleją za gumą przestał ją rozdawać. Po paru dodatkowych eksperymentach mógł skierować do sprzedaży pierwszą "nowoczesną" gumę. Był rok 1893.

Sukces był natychmiastowy: w ciągu niewielu miesięcy warsztat Wrigleya przemienił się w fabrykę. Potem w międzynarodowe konsorcjum z filiami w Kanadzie, w Austrii i w Anglii.

Prawdziwy boom rozpoczyna się w latach 40.; wraz z drugą wojną światową - Ameryka wysyła piechotę morską na koniec świata; nie może pozbawić marines tego, co stało się już powszechną potrzebą młodych Amerykanów. Philip W. Wrigley, syn





założyciela firmy, wchodzi do gry. Udaje mu się spełnić wszystkie warunki, jakie Pentagon stawia dostawcom wojskowym (gumie do żucia poświęcono 15 stron bardzo szczegółowego regulaminu) i robi na tym najlepszy interes swojego życia. Żołnierzom przysługują dziennie trzy opakowania gumy. Pomnożone przez 13 milionów Amerykanów, którzy znaleźli się pod bronią, daje to 40 milionów gum do żucia dziennie. To dość, by ułupnione zostały wszystkie zapasy jego fabryki. Ta zaś nie jest już w stanie zaopatrywać normalnego rynku.

Pan Wrigley nie przejmując się tym i korzysta z okazji, by wykonać swój handlowy majstersztyk. Okleja Amerykę milionami tablic reklamowych z wizerunkiem opakowania gumy i nieodpartym sloganem: "Zapamiętajcie tę markę". Amerykanie zapamiętali. Od końca wojny sprzedaż wzrasta niewyobrażalnie, aż do miliarda dolarów, osiągniętego w 1992 r. Wrigley zdystansował wszystkich konkurentów. Do niego należy ponad 50% rynku USA, gdy główny rywal Warner Lambert, kontroluje 27%.

Ten ostatni nie ma jednak powodu się uskarżać. Do amerykańskich miliardów może doliczyć te zarobione w Kanadzie, w Meksyku, w Hiszpanii i Grecji gdzie opanował rynek w 45-70 procentach. A chociaż na razie ustępuje Wrigleyowi w wolumenie sprzedaży odbija to sobie, próbując mu wydrzeć jego historyczne pierwszeństwo w produkcji gumy do żucia.

Spadkobiercy Thomasa, chemika zaprzyjaźnionego z meksykańskim generałem, również założyli fabrykę. To oni wypuścili na rynek Chiclets - markę tak powszechnie znaną, że przez pewien czas była synonimem słowa chewing-gum. Ostatnio firma Adams została wchłonięta przez Wernera Lamberta, który dodał do gum Dentyne, Clorts i Bublicios substancje lecznicze i przeciwpachowe.

Temu imperium nie może zagrozić Life Savers, trzeci potentat w produkcji gumy do żucia. A przecież właśnie Life Savers, który w USA osiąga 400 milionów dolarów obrotu, w ostatnich latach odzyskał sporą część rynku. To zasługa gum "bez cukru" wylansowanych w latach 70.

Ten genialny pomysł przyczynił się do przewyciężenia wielkich zaszczytów, jakie lekarze i rodzice żywili zawsze wobec gumy do żucia: niszczy zęby. Jeśli nie zawiera cukru, znika ryzyko wywołania próchnicy. Zgodnie z wynikami najnowszych badań, żucie gumy działa wręcz korzystnie, zwiększając wydzielanie śliny, co z kolei obniża poziom kwasów, które zagrażają szkliwu. Tak oto gumy ze sztucznym słodzikiem opanowały bary i supermarkety i osiągnęły 40% sprzedaży w USA.

To również dzięki nim guma do żucia dociera dziś wszędzie nie napotykać żadnego oporu. Z jednym tylko wyjątkiem - jest nim Singapur. Tu żucie gumy zostało prawnie zabronione, a kto żuje po kryjomu, ryzykuje dziesięciomilionową grzywnę. To wina chuliganów, którzy w zeszłym roku używali gumy do blokowania drzwi w całych składach pociągów metra. Rozwścieczyło to niezwykle surową policję. Ale nie przestraszyło japońskich sąsiadów, których przedsiębiorstwa w rodzaju Lotte i Kaibo produkują gumę w 150 smakach nie wyłączając smaku pikli i surowej ryby.

# VITAL — 18

**Preparat o działaniu energizującym  
redukujący wagę ciała.**

**„Efekty już w ciągu tygodnia  
(2 do 5 funtów)”.**

**\$13.95**

**Pomyśl o tym...**

*Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$3.00 na przesyłkę  
Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).*

**Do nabycia w sklepach:**

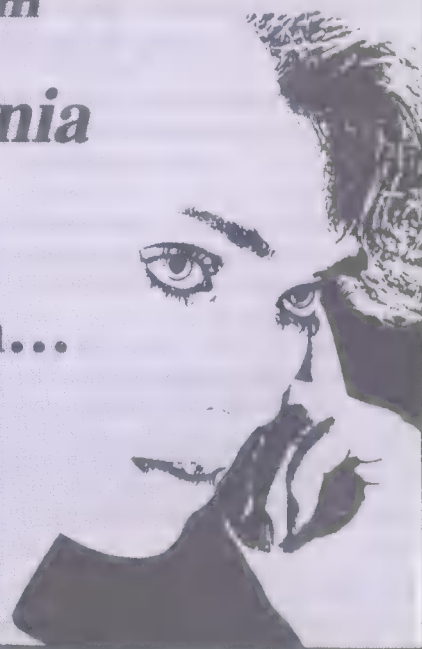
**BACK TO NATURE, INC.**

3101 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60618  
(312) 463-5758

5556 W. Belmont  
Chicago, IL 60632  
(312) 481-0036

5090 S. Archer  
Chicago, IL 60632  
(312) 735-4401

5627 N. Milwaukee  
Chicago, IL 60646  
(312) 631-1517





**MÓWIMY PO POLSKU**  
SPECJALISTYCZNA OPIEKA OKULISTYCZNA  
DLA CAŁEJ RODZINY

**FAMILY EYE CENTER**

**TATYANA PAVLOVIC, M.D.**

- Komputerowe badanie wzroku
- Nowoczesna chirurgia oczu
- Usuwanie katarakty
- Okulary, szkła kontaktowe
- Leczenie zezu u dzieci i dorosłych



Zapraszamy do naszego gabinetu przy:

**2719 W. Peterson Ave.**

(róg California Str.)

**Tel. (312) 271-2719**

**Godziny przyjęć:**

Poniedziałek, wtorek, sobota od 9AM do 4PM  
Czwartek od 9AM do 7PM

HONORUJEMY UBEZPIECZENIA - GWARANTUJEMY PRZYSTĘPNE CENY

**HERB & LIFE ZIOŁA ŻYCIA**

KUPUJ TYLKO U UPOWAŻNIIONYCH DYSTRYBUTORÓW  
Światowa rewelacja - Nowa generacja najbardziej bezpiecznych,  
naturalnych produktów ziołowych

Pozwala bezpowrotnie stracić nadwagę!!!  
(10 różnych programów od \$30 do \$200 na miesiąc)

**Nowość! Herbata odchudzająca i krem wyszczuplający!**

(działa tylko na wybrane miejsca)  
Nasze zestawy oparte najczęściej na komórkowym odżywianiu z właściwymi dodatkami - są bardzo skuteczne i pomocne nawet na przewlekłe dolegliwości uważane za nieuleczalne jak łuszczyca, wrzody żołądka, przewodu pokarmowego itp. oraz na problemy serca, nerwice, anemię, wycieńczenie organizmu, miażdżycę, tarczycę, cukrzycę, bóle nóg, wypadanie włosów, osteoporozę. Posiadamy również szeroki wybór wspaniałych produktów dla niemowląt oraz dzieci starszych.

Jeśli Poważnie myślisz o usunięciu przyczyn a jednocześnie skutków powyższych dolegliwości w sposób najbardziej naturalny (najlepszym lekarstwem bowiem jest zdrowa żywność) skontaktuj się z upoważnionym przedstawicielem firmy

**HERB & LIFE**

**ZIOŁA ŻYCIA**  
**JAN WILIŃSKI**

2898 W. 8th. St. Suite #17J  
Brooklyn, NY. 11224

**TEL. 718 - 265-1041**

**Twoje mieszkanie znajduje się prawdopodobnie pod wpływem żył wodnych, jeżeli**

- cierpisz na bezsenność,
- śpisz niespokojnym, nerwowym snem
- wstajesz z łóżka zmęczony i ociężały
- odczuwasz rano wewnętrzne drżenie
- masz częste bóle głowy
- masz trwałe dolegliwości reumatyczne

**Broń się!!!**

Kup sobie i swoim bliskim rewelacyjny neutralizator żył wodnych, pól elektromagnetycznych i siatki szwajcarskiej

Książd Klimusko pisze: "...Stwierdzono naukowo, że u ludzi mieszkających na terenach napromieniowanych następuje powolny rozpad krwi kończący się leukemią (białaczką) i typowym rakiem."

Neutralizator TM-015R, przeszedł specjalistyczne badania. Produkowany jest i stosowany w Europie od 1991 r. Nie wymaga zasilania. Może być stosowany w każdym miejscu, w budynkach, ogrodach i obiektach ruchomych (auta, pociągi, samoloty). Zakres działania: przestrzeń w kształcie walca o średnicy 30 metrów.

**312-890-4718 lub 312-685-6768**



**MARGARET SIERANTOWICZ, M.D.**

**Specjalista chorób dziecięcych**

*zawiadamia wszystkich swoich pacjentów o przeniesieniu praktyki pod nowy adres*

**5306 W. LAWRENCE AVE.,**

**CHICAGO, IL 60630**

**Tel: 312-286-3330**

**Opieka medyczna obejmuje:**



- choroby i profilaktykę noworodków
- szczepienia ochronne
- badania szkolne
- badania laboratoryjne

**MEMBER OF AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION**



**Pani Ewelina M. Pyta, jak dbać o szyję, aby nie postarzała zbyt szybko, a także jak pozbyć się drugiego podbródka.**

Szyja jest najwrażliwszą częścią ciała. W cienkiej skórze krew krąży wolniej, a co za tym idzie, jest ona słabiej odżywiona, szybciej starzeje się i traci swą elastyczność. Skóra szyi bywa normalna, a najczęściej sucha, gdyż nie występują w niej gruczoły łojowe.

Jak dbać o szyję, aby się nie postarzała?

- Przede wszystkim hołdować zasadzie "głowa do góry!". Gdy poruszamy się z uniesioną głową, sylwetka wygląda zgrabniej i młodziej.

- Nie zapominaj o podstawowej zasadzie w kosmetyce: nakładając na twarz krem odżywczy, koniecznie posmaruj szyję. Najpierw delikatnie rozetrzyj krem dłońmi, a następnie odchyliwszy głowę do tyłu, nałóż go ruchami prawej ręki na lewą stronę, lewą ręką na prawą. Wykonaj lekki masaż: zewnętrzną częścią dłoni poklep boki szyi, a podbródek, na którym odkłada się najwięcej tłuszczu, "pobij" palcami.

- Dla zapobieżenia wiotczeniu szyi i pojawienia się drugiej brody, dobrze jest dwa razy na tydzień stosować okłady przemienne. W tym celu przygotowu-

jemy 2 miseczki i 2 serwetki, najlepiej płócienne. W jednej miseczce mamy zimną, w drugiej gorącą wodę. Serwetki zanurzamy w wodzie i na zmianę przykładamy na podbródek i szyję: raz gorący, raz zimny kompres. Gorący trzymamy 1-2 minuty, zimny - 3-4 sekundy, zaczynając i kończąc nim zabieg. Powtarzamy 5-6 razy.

- Skuteczny jest również następujący, bardzo prosty zabieg: ręcznikiem zmoczonym w słonej wodzie kilkakrotnie poklepać szyję i podbródek. Albo: 3 stołowe łyżki soli rozpuścić w 1/2 l wody, zmoczyć w tym roztworze ręcznik, odcisnąć i przykładać na podbródek na 1-2 minuty.

- Częściej myj szyję zimną wodą - to przyspiesza krążenie krwi. Dobrze jest stosować ten zabieg wieczorem, polewając zimną wodą szyję od tyłu. Woda ściekając ożywia i uelastycznia skórę.

- Jeśli długo siedzisz schylona przy pracy, nie zapomnij od czasu do czasu odchylić głowy do tyłu, by szyja odpoczęła.

- Kilka razy dziennie poklep energicznie szyję z przodu i po bokach zewnętrzną stroną dłoni.

- Rano i wieczorem poświęć 5 minut na specjalną gimnastykę. Jeśli będziesz wykonywać te ćwiczenia systematycznie, rezultat będzie widoczny już po miesiącu.

Podstawowe codzienne ćwiczenia:

1. Złożone dłonie kładziesz na karku i naciskasz nimi szyję, prostujesz głowę, pokonując przy tym lekki opór, tak by szyja była napięta.

2. Składasz dłonie pod brodę i opuszczasz głowę pokonując opór rąk.

3. Leżąc na brzuchu odchyl głowę jak najdalej do tyłu, po czym opuść do przodu.

Co czynić, gdy dostrzegamy w lustrze drugi podbródek?

Z upływem lat napięcie mięśni osłabia się, szczególnie właśnie na podbródku. Dotyczy to zarówno kobiet szczupłych jak i cięższych. Tworzeniu się zmarszczek na szyi sprzyja garbienie się i smętnie opuszczona głowa, spanie na

wysoko ułożonych poduszkach i zbędne kilogramy. Kiedy nabieramy wagi, tłuszcz odkłada się m.in. na podbródku.

W tym przypadku jedyną radą i najskuteczniejszą pomocą są specjalne ćwiczenia, które - jeśli bardzo chcemy sobie pomóc - trzeba wykonywać codziennie. Na początek każde 5-6 razy, zwiększając stopniowo dawkę, aby dojść do 10-12. Przed rozpoczęciem ćwiczenia, ręce, twarz i szyję myjemy lub przecieramy tonikiem, a po gimnastyce płuczemy chłodną wodą, osuszamy ręcznikiem i smarujemy kremem odżywczym.

Oto zestaw ćwiczeń:

1. Szybkim ruchem odrzucić głowę w tył i otworzyć usta. Napiąć mięśnie tak, by wargę dolną lekko zakrywała górną. Wytrzymać chwilę.

2. Przechylić głowę w tył, starając się jak najsilniej naprężyć szyję. Policzyć do trzech.

3. Wyprostować się, skrzyżowane ręce położyć na ramiona i naciskając na nie postarać się jak najdalej wyciągnąć szyję. W tej pozycji wykonać wdech licząc do 10, potem rozluźnić - wydech.

4. Stojąc opuścić ramiona wzdłuż ciała, wyprostować się, głowę opuścić na piersi, następnie do oporu w lewo, potem do tyłu, w prawo i do przodu. Powtórzyć ćwiczenia w odwrotnej kolejności. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia zamykamy oczy. Zaczynamy ćwiczenia wdechem, przy opuszczaniu głowy wykonujemy wydech.

5. Siedząc przy stole, oprzeć się łokciami i podeprzeć podbródek dłońmi. Skłaniać głowę do przodu, pokonując opór rąk. Rozluźnić mięśnie, opuścić ręce.

6. Opuścić kąciaki ust i napiąć mięśnie szyi. Rozluźnić.

7. Ułożyć usta w trąbkę i napinając mięśnie szyi, wyraźnie i dokładnie, energicznie wymawiać samogłoski: o, a, u, i, y.

8. Wziąć do ust drewniany kijek, zacisnąć zębami i wysunawszy podbródek, "pisać" w powietrzu kółka i cyfry.

**Preparat zapobiegający  
odwapnieniu organizmu**

**BONE MEAL**

**wyciąg z kości cielęcych**

*zawierający oprócz wapnia cenne  
minerale: fosfor, żelazo, i cynk*

100 tabl - \$3.49

Do nabycia we wszystkich sklepach  
**Back to Nature, Inc.**





Japońska firma Koken z Tokio zaprezentowała przeznaczony do badań laboratoryjnych, model szczura. Wykonano go z silikonu i zaopatrzono w narządy niezbędne do praktycznego ćwiczenia różnych zabiegów. Aby oszczędzić żywym zwierzętom cierpienia związanych z wykonywaniem zabiegów przez niewprawnych studentów i początkujących badaczy, będą oni mogli ćwiczyć na silikonowym zwierzęciu. Elastyczny materiał ułatwia nietraumatyzujące otwieranie pyska, dalej znajduje się odpowiednio ukształtowana nagłośnia, a następnie tchawica. Obok umieszczono przelyk prowadzący do żołądka. Prawidłowe wprowadzenie sondy żołądkowej czy rurki dotchawicznej można kontrolować przez przezroczyste okienka umieszczone w powłokach. Sztuczny szczur zaopatrzone jest w wymienny ogon z odpowiednio ukształtowaną żyłą. Służy on do ćwiczeń w pobieraniu krwi i wstrzykiwaniu leków. Po wykonaniu około tysiąca nakłuć ogon ten można zastąpić nowym. Od przyszłego roku przewiduje się obowiązkowy cykl ćwiczeń na sztucznych zwierzętach dla pracowników ośrodków badawczych, zanim przystąpią do pracy z prawdziwymi zwierzętami.

Jeśli już komuś jest naprawdę źle, to paniom, które pracują w telewizji - pisze "L'Espresso". W ciągu ostatnich dziesięciu lat kobiety między 25. a 35. rokiem życia, dziennikarki lub prezenterki, przeżywały dwa razy więcej problemów seksualnych niż inne. Wszystko z powodu stresu. Doszło do tego, że oficjalnie zlecono prze-

prowadzenie obserwacji i badań zdrowotnych pracowników telewizji państwowej. Okazało się, że stres gnębi zarówno pracowników szeregowych, jak i dyrektorów telewizji, chociaż ci ostatni zawsze potrafią go jakoś opanować.

...

Kartofle, pyry, grule, amerykany - i jak je jeszcze zwać - pochodzą z Ameryki Południowej, z Peru, gdzie do dziś rosną w stanie dzikim.

W Polsce ziemniaki pojawiły się za sprawą Jana III Sobieskiego, który przesłał je swojej Marysieńce. Od tamtej pory rozpoczęły swój zwycięski pochód. Z magnackich stołów szybko trafiły pod strzechy i to nie tylko na talerze, ale i do butelek. Dziś ziemniaki są jednym z najtańszych i najdostępniejszych produktów. A jest za co je cenić. Są lekkostrawne i łatwo przyswajalne. Zawierają niemal wszystkie witaminy (w niewielkich ilościach, ale zawsze), nieco soli mineralnych, błonnika, białka - no i są po prostu smaczne. 10 dag dostarcza 80 kalorii i można z nich przyrządzać setki potraw.

Historia kofeiny to jednocześnie historia kawy, początki której sięgają pierwszej połowy XV w. Pewna arabska anegdota opowiada o odkryciu dokonany przez... kozę. Otóż pewnien Arab zauważył kiedyś, iż jedna z jego kóz jest nadmiernie ożywiona. Zaintrygowany takim zachowaniem postanowił śledzić ją w drodze na pastwisko. Mądra koza zatrzymała się przed krzewem kawy i zaczęła zjadać jej liście.

I tak oto kawa trafiła na stoły arabskie, a w następnym wieku do Europy. Sukces kawy jako "napoju towarzyskiego" jest zasługą zawartej w niej kofeiny.

...

Jedna z francuskich fabryk męskiej bielizny zamierza produkować slipy dla mańkutów z rozporkiem z lewej strony. Leworęczni stanowią 12% ludności Francji, połowa z nich to mężczyźni. Francuska firma określiła liczbę potencjalnych klientów na 577 tys.

Dwie trzecie leworęcznych Francuzów uważa się za dyskryminowanych. Domagają się zegarków z pokrętelem po lewej stronie. Jedna czwarta ma problemy z czajnikami i naczyniami z dzióbkiem produkowanymi dla praworęcznych. Nowe slipy z czystej bawełny będą kosztować ok. 89 franków (15 dol.).



**PROFESSIONAL TRANSLATION SERVICES**  
3103 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60618  
Tel.: 312-583-0402

**ZAREJESTROWANE I POSIADAJĄCE LICENCJE BIURO TŁUMACZEN**  
**Dokładne — terminowe — fachowe tłumaczenia z i na:**  
polski, rosyjski, niemiecki i angielski

Handlowe, prawne, medyczne, techniczne, patenty, reklamy, korespondencja osobista, wszelkiego rodzaju dokumenty (dyplomy, indeksy, świadectwa, zaświadczenia, itp.)



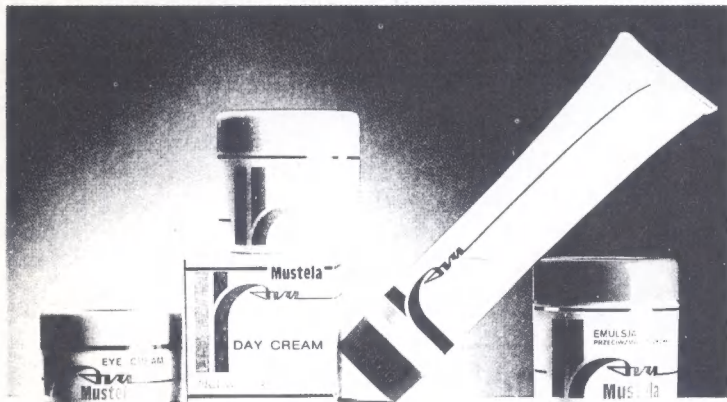
# NAJBOGATSZA KOBIETA KENII

## UŻYWA TYCH KREMÓW!!!

Brytyjczycy, słusznie czy niesłusznie, zawsze wyżej cenią wyroby własne od importowanych. Wszystko, co jest „overseas” (ang. zamorski), traktują z rezerwą i nieufnością. Polacy za to z reguły wolą „zagraniczne”. Rezultatem tego poglądu jest fakt, że często miernej (łagodnie mówiąc) jakości kosmetyki firm zachodnioeuropejskich pojawiają się na półkach najdroższych polskich sklepów. Dzięki agresywnej reklamie są przez nas chętniej kupowane niż kosmetyki krajowe.

Dziś chciałabym zaprezentować polskie laboratorium kosmetyczne, którego produkty znam od wielu lat. Jest to „AVA” z Warszawy, laboratorium pani Larysy Dysput, specjalizujące się w produkcji kosmetyków głównie dla pań dojrzałych.

### MAMY TU DWIE LINIE PREPARATÓW



Pierwsza – **MUSTELA** – składa się z czterech unikatowych kremów, od pielęgnującego delikatną okolicę oczu przez tłusty, półtłusty do nawilżającego. Właściwości regeneracyjne i odżywcze nadaje tym kremom olejek pozyskany z tłuszczu nerek, wzbogacony o substancje nawilżające.



Druga grupa kosmetyków nosi znamienne nazwę **OPTIMA**. Nazwa oddaje intencję ich twórców, aby dostarczały skórze optymalnej kompozycji substancji odżywczych działających synergicznie. Są to kremy z nowej generacji preparatów lipozomowych, mleczko do twarzy z wyciągiem aloesowym oraz balsam do ciała z wyciągiem z morskich alg i aloesu. Niedługo ukaże się nowość na rynku polskim – upiększający, pielęgnacyjny krem orzechowy, który nadaje skórze piękny, złocisty kolor.

W swojej praktyce kosmetycznej polecam owe kremy zwłaszcza osobom o skórze szczególnie wrażliwej, skłonnej do alergii. Oceniają je jako znakomite.

Kończąc moją prezentację winna jestem czytelnikom wyjaśnienie tytułu. Mam przyjaciółkę, kosmetyczkę, która prowadzi w Londynie eleganckie studio. Jej klientki to arystokracja angielska, egzotyczne księżniczki z krajów arabskich. Regularnie wysyłam mojej przyjaciółce kremy MUSTELA dla wybranych klientek, a wśród nich dla najbogatszej kobiety Kenii.

**MAŁGORZATA LORKOWSKA**  
dyplomowana kosmetyczka

#### SERIA MUSTELA

Krem nawilżający	\$9.50
Krem odżywczy	\$9.50
Krem pod oczy	\$9.50
Emulsja przeciwzmarszczkowa	\$9.50
Krem pod oczy Mustela	\$9.50
Krem glicerynowy do rąk i stóp	\$4.25

#### SERIA OPTIMA

Krem odżywczy z multiliposomami	\$9.95
Krem nawilżający z witaminą "E"	\$9.95
Krem multiwitaminowy	\$9.95
Balsam do ciała	\$7.50
Mleczko kosmetyczne do twarzy	\$6.50

**W najbliższym czasie w sklepach ukaże się nowość - rewelacyjny, pielęgnacyjny KREM ORZECHOWY z serii Mustela, nadający skórze piękny, złocisty wygląd.**

## BACK TO NATURE INC.

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$6.50 na przesyłkę.  
Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

### BACK TO NATURE, INC.

3101 N. Milwaukee Ave.  
Chicago, IL 60618  
312-463-5758

5627 N. Milwaukee Ave.  
Chicago, IL 60646  
312-631-1517

5098 S. Archer Ave.  
Chicago, IL 60632  
312-735-4401

5556 W. Belmont  
Chicago, IL 60641  
312-481-0036

**DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWON: VISA/MASTERCARD 1-312-463-5758**



*W zgodzie z naturą...*

Seria kosmetyków hypoalergiczných

**Mustela**

*Czas już potwierdził ich rewelacyjne działanie...*



Do nabycia we wszystkich sklepach BACK TO NATURE, INC

Po dodatkowe informacje dzwoń

312-463-5758

ZDROWIE



0 74854 33040